島内福祉だより



令和８年11月１日　第375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　13日(金)
9:30～11:30頃

素敵なリースづくり

＊持ち物：メガネが必要な方はお持ちください
誰でも、簡単に作れる季節のリースです
材料の準備がありますので
申込みをお願いします

＊お当番町会＊

＊ウッドタウン小宮町会、小宮西町会＊

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、久しぶりの参加も大歓迎！！
☆島内地区の方を優先いたします。

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)講師：水野尚子先生(長野県栄養士会)
＊パッとできる手づくり介護食と栄養のお話＊
低栄養や水分不足になっていませんか？
年齢とともに消化吸収も衰えます。食べていても痩せてしまうことも…心配事の相談もしてください。
12/18(金)講師：一ノ瀬脳神経外科病院
通所リハビリスタッフ
＊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　※1回だけの参加も可

縁側カフェ　11月はお休み
8日(日)の文化ふれあいまつりで
サロンを開催します！

次回は12/4(金)9:30～
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～



11日(水)10:00～島内公民館
たくさんのおもちゃで遊ぼう
24日(火)10:00～島内公民館＊子育て講座
講師：小布施育子先生(健康運動指導士)
＊要申込み☎公民館、ひろばへお願いします
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)★
5日(木)　9:30～11:30、13:30～16:00
＊自由に遊べる日です♪
体の発達にアプローチ

★ふれあいタッチケア～はじめの一歩～★
25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(パパも歓迎)
時間途中の入退場も大丈夫です。

★小さな人と大きな人のからだあそび
～ポンポンむぎゅっ～★
12/9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発達のお手伝い
★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きました皆様ありがとうございました☆
11/8(日)「島内文化ふれあいまつり」にて大切に使わせていただきます。当日はカレー無料配布限定200食分の引換券が10:00～配布されます。皆様のお越しをお待ちしております！

11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 午前	福祉ひろば 午後	公民館・図書館・地域づくりセンター
1	日			体 ソフトバレーボール大会
2	月	ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ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		図:休館
4	水	ボイス・島内 10:00 申		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13:30・準備14:00	
8	日	第７回島内地区文化ふれあいまつり（会場：島内公民館・島内図書館・島内地区福祉ひろば）開会式8:45 開始9:00		
9	月		囲碁を楽しむ会 13:30	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
11	水	☆ひよこランド（子育て出前ひろば）島内公民館 10:00	あじさいの会 13:30 サ	
12	木	島内手話教室 10:00 サ	職員研修の為、不在となります。	図 おはなし会
13	金	ふれあい健康教室 9:30 申	グラスアート 13:30	公 町内公民館長会 19:00
14	土			公 おはなしの会（島内保育園）
15	日			地 島内地区防災フェスティバル
16	月	ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ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	図:休館
17	火	仲良しクラブ 9:30	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
18	水	ボイス・島内 10:00 サ ◆町会ふれあい健康教室（島高松町会）	クラフトバンド 13:30	
19	木	◆町会ふれあい健康教室（新橋町会）	いきいき健康ひろば（インターバル速歩）13:30 データー転送・運動指導（登録をしている方）	地 町会長会 17:30 土木委員会 19:00
20	金	しまうちヘルシーテラス 10:00 申		
21	土			公 ものづくり教室 9:30 申
22	日			
23	月	勤労感謝の日		おらんちdeランチ（ニュースポーツ）　図:休館
24	火	リフォームの会 9:30 ☆ひよこランド（出前子育てひろば）島内公民館 10:00	社協島内支会ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ部会定例会 13:30	図:休館
25	水	☆ふれあいタッチケア～はじめの一歩～ 10:00	あじさいの会 13:30 サ	公 図書視聴覚委員会 19:00
26	木	島内手話教室 10:00 サ ◆町会ふれあい健康教室（小宮町会）	職員研修の為、不在となります。	
27	金	松竹の会（一人暮らし、昼間独居の方） 9:30 昼食代￥500 申	グラスアート 13:30	図:休館
28	土			
29	日			
30	月	ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ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	図:休館

１２月

◆町会ふれあい健康教室　　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 午前	福祉ひろば 午後	公民館・図書館・地域づくりセンター
1	火	仲良しクラブ 9:30		公 館報編集委員会 19:30
2	水	ボイス・島内 10:00 サ	クラフトバンド 13:30	
3	木	子育てパパママの日 9:30～12:00 13:30～16:00		
4	金	縁側カフェ 9:30	脳トレ＆運動不足解消 コグニサイズ 13:30	地 環境衛生協議会役員会 19:00
5	土			地 歳末一斉防犯パトロール
6	日			公 農業文庫友の会 正月の伝統行事と遊び
7	月	ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ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
8	火	リフォームの会 9:30		地 民児協 13:30
9	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 13:30 サ	
10	木	島内手話教室 10:00 ◆町会ふれあい健康教室（高松町会）		

♪童謡唱歌を歌う会　令和8年11月13日(金)・27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）

全戸配布

島立地域だより

松本市広報R8-1

令和8年 11月号

発行：島立地区地域づくりセンター

公・・・公民館開催　福・・・福祉ひろば開催　ス・・・スポーツ協会開催

福祉ひろば特集！！

福 「島立地区福祉ひろば展示会」

毎年開催されてきた島立芸術文化祭・島立地区福祉ひろばまつりは、島立公民館改修工事のため開催いたしませんが、ひろば展示会を島立福祉ひろばで行います。



【日　時】11月7日(土)10:00～16:00
【会　場】島立地区福祉ひろば
【その他】詳しくは「回覧」をご覧ください。



イベント内容
10:00～　作品展示・工作コーナー
10:30～ 15:30　ひろば喫茶(無料)
10:30～　食生活改善推進員さんの無料手作りお楽しみスイーツ(先着50名)



＊尚、展示は11月9日(月)～12日(木)迄行います。

福 ものづくりの日「きめこみ干支づくり」

毎年大人気のきめこみパッチワークで来年の干支“ひつじ”の壁飾りを作ります。自分で作った世界に一つだけのお飾りで笑顔いっぱいの新年を迎えましょう!!



【日　時】11月19日(木) 9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【材料費】参加者　1,700円(額付き)
1,000円(額なし)
材料購入のみ　1,965円(額付き)
1,265円(額なし)
【持ち物】はさみ・ボンド・目打ち
【申込み】島立地区福祉ひろば　℡48-5168
※申し込み締め切り　11月12日(木)

福 秋のバス旅行 ～小布施観光と街並み散策～



小布施と言えば栗!!
美しい街並みの散策＆美味しい栗ぐるめで秋を満喫してみませんか?!





【日　時】11月20日(金)
8:20集合(島立公民館)
8:30出発～自由散策、買い物、昼食、岩松院観覧
16:00頃帰着予定
【昼　食】各自自由
【定　員】15名(島立地区の方)
定員を超えた場合は抽選となります。
【申込み】11月10日(火)迄
抽選結果は11月11日以降にご連絡致します。
島立地区福祉ひろば　℡48-5168
【参加費】3500円(バス代、岩松院観覧料)
【持ち物】昼食代・飲料水・雨具・上着等各自必要な物
【駐車場】お車で来所される方は体育館東側駐車場に駐車してください。

福 子育て支援事業「ベビーマッサージ」

助産師さんによるベビーマッサージ(オイル使用)をやってから育児相談会・体重測定も行います。茶話会もあるのでお喋りの時間も楽しんで下さい。



【日　時】11月24日(火)10:15集合　時間厳守
【会　場】島立地区福祉ひろば
【講　師】伊藤佳奈さん(助産院スピカ)
【持ち物】バスタオル
お子さんに必要なもの
【参加費】無料
【定　員】10組(17日まで島立地区優先受付)
【申込み】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

福 「健康ボイストレーニング」



【日　時】11月17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
【申込み】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

福 ふれあい健康教室「フレイル予防講座」

フレイルとは…？加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防はフレイルを予防することから始まるとも言われています。7月に実施した健診後の講座を行います。今回は「お口とお薬のおはなし」です。

【日　時】11月25日(水) 9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【内　容】お口とお薬の講座
【講　師】歯科医師会　竹川優子さん
　　笹賀薬局　青木英則さん
【持ち物】飲料水
【当　番】北栗町会
【問合せ】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

★出前ふれあい健康教室

★町区町会★
【日　時】11月13日(金) 13:30～15:30
【会　場】町区公民館
【内　容】介護予防講座(包括共催)
　　「オーラルフレイル」
【持ち物】飲料水
【講　師】橋詰歯科衛生士

特定健診を受けましょう

近くで安く受けられるチャンス！！

★日時:12月4日（金）AM　会場:島立出張所
対象:30～74歳　料金:1,000円
※松本市国民健康保険に加入している方が対象です。

・6月末に「受診券」「けんしんガイド」をご自宅へ送付しました。過去5年受診していない方には送付していない場合があります。下記までご連絡ください。ご自宅に送付いたします。

【予約・問い合わせ】
健康づくり課 西部保健センター
℡92－8001

WEB予約こちら

福 「歌声ひろば」



【日　時】11月30日(月)　9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【持ち物】飲料水
【問合せ】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

「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】11月10日(火)　9:00～16:00
　　11月26日(木)　9:00～16:00
通常は、地域づくりセンター(島立公民館)におります。お気軽にご相談ください。
直通電話　070-8684-8028

第22回島立スポーツフェスティバル 大勢の方のご参加ありがとうございました

10月18日(日)雲ひとつない快晴のもとスポーツフェスティバルが開会。
ミニ運動会や町会対抗競技、ニュースポーツブース、健康チェックブースで盛り上がりました。
特に30人リレーや玉入れでは最後の最後までどちらが勝つかわからない、手に汗握る大接戦となり、会場から割れんばかりの歓声と拍手に包まれました。
参加された皆様、お疲れ様でした！！

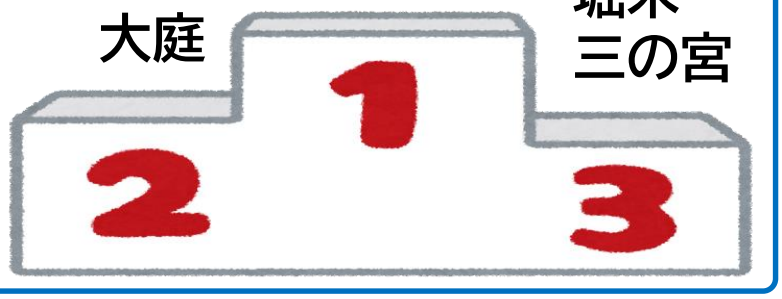




ス 令和8年度　町会対抗球技大会成績

総合順位

【優勝】北栗
【準優勝】大庭
【第3位】堀米 三の宮



10月4日
【ソフトボールの部】
Aブロック優勝　北栗
Bブロック優勝　荒井
Cブロック優勝　三の宮



10月18日
【モルックの部】
優勝　大庭
準優勝　小柴
第3位　堀米





出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。

【11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
11月1日	日		
2日	月	島立公民館では令和8年8月から令和9年1月（見込み）まで経年劣化や機能低下の回復のため、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。	
3日	火		
4日	水	施行業者は	
5日	木		
6日	金	主体工事：川窪建設株式会社	
7日	土	電気工事：信越電気工事株式会社	
8日	日	設備工事：株式会社　青木工務所　　の3業者です。	
9日	月		
10日	火		
11日	水	工事期間中は、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。	
12日	木		
13日	金		
14日	土		
15日	日	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	
16日	月	一時的な工事に伴う騒音などが発生する見込みです。	
17日	火		
18日	水	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。	
19日	木		
20日	金		
21日	土	島立公民館　　℡47-2049	
22日	日		
23日	月		
24日	火		
25日	水		
26日	木		
27日	金		
28日	土		
29日	日		
30日	月		
12月1日	火		
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日		
7日	月		
8日	火		



♫ 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～）
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（ひろば展示会準備のためお休み）
7日	土	**ひろば展示会【会場　島立福祉ひろば】 10：00～16：00**	
8日	日		
9日	月	**ひろば展示会のため　ひろば事業お休み** （10日…童謡唱歌あります/生活支援員松崎さん在所日） **パッチワークや墨絵、絵手紙や手作りのかご等、ひろばで活動している方々の作品をぜひご覧ください。** **喫茶コーナーもありますので、お散歩がてらお出かけください。**	
10日	火		
11日	水		
12日	木		
13日	金	ひろば展示会片付け	マージャン　★出前ふれ健（町区）13：30～
14日	土		
15日	日		
16日	月	月から	★ヨガ講座（300円） 講師：宮下節子さん
17日	火	かごサークル	★健康ボイストレーニング（500円） 講師：伊藤きくみさん
18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
19日	木	★ものづくり「きめこみ」 9：30～	
20日	金	★秋のバス旅行　小布施観光と街並み散策/俳画だより	★初心者マージャン
21日	土		
22日	日		
23日	月	〈勤労感謝の日〉	
24日	火	★子育て支援講座「ベビーマッサージ」10：15～	
25日	水	★ふれあい健康教室 「フレイル予防講座」	データ転送　/　しまふく
26日	木	パッチワーク　生活支援員（松崎）在所日 9：00～16：00	太極拳の会
27日	金		マージャン
28日	土		
29日	日		
30日	月	★歌声ひろば	
12月1日	火	かごサークル	さくら会
2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
3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
4日	金	俳画だより	★初心者マージャン
5日	土		
6日	日		
7日	月	月から	★ヨガ講座（300円） 講師：宮下節子さん
8日	火	童謡唱歌　★出前ふれ健（小柴）	

※　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　℡ 47-2049　②福祉ひろば　℡ 48-5168

令和８年11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

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）		市長杯（ママさんバレーのみ）
2	月			
3	火			
4	水			午前胃がん検診
5	木		絵手紙の会 13:30～	
6	金		エルダー体操 9:00～9:30	
7	土			
8	日	新村歴史探訪「山王」9:30～		市長杯
9	月		ヨガサークル　14:00～	
10	火	ものぐさ大学「大人の社会見学」9:00～ パティオにいむら　13:30～	お茶を楽しむ会　9:30～	
11	水	文化祭実行委員会　19:00～ 町内公民館長会	縁側の日　9:00～16:00	
12	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） 11:00～11:30
13	金		アウトリーチ公演　11:00～ 手芸研究会　13:30～	
14	土			ふれあい会食会
15	日			
16	月		健康相談日 9:30～11:00 ①干支の編みぐるみ　13:30～ 保	
17	火	アクリル画教室　13：30～15：30		出張ふれあい健康教室 （北新南・北新西）　9:30～
18	水		体操教室　10:00～ 脳活マージャン　13:30～	定例町会長会 19:00～
19	木	新！陸上競技場見学会　9:30～ 体協役員理事会 19：30～	ひよこの会 10:00～ 絵手紙の会 13:30～	
20	金		大人の塗り絵 10:00～ ②干支の編みぐるみ　13:30～	
21	土			
22	日			
23	月			
24	火		お茶を楽しむ会　9:30～ マフを編む会　13:30～	
25	水		いきいき百歳体操　9:30～ 歌声ひろば　13:30～	
26	木		エルダー体操　9:00～9:30 午後研修のため職員不在	
27	金	料理教室「おやつ・おつまみ講座」13:30～ おらとこ　18:00～	いきいき健康ひろば　9:30～	
28	土	第12回ニュースポーツフェスIN新村準備		
29	日	第12回ニュースポーツフェスIN新村 9:00～11:30　会場：芝沢体育館		
30	月			

令和８年12月の予定

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	火	館報編集委員会　19:30～	身体にエール　9:30～	
2	水	ものぐさ大学「美術館巡り」		午前特定健診
3	木		絵手紙の会 13:30～	
4	金		エルダー体操 9:00～9:30 銭太鼓の会 13:30～	
5	土			

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。

令和８年１１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

新村地区あたらしの郷（さと）通信

公民館からのお知らせ ものぐさ より
～あたらしの郷協議会共催事業のお知らせ～

あたらしの郷協議会 学びの友部会・新村地区文化財保存会・新村公民館

新村歴史探訪

毎年恒例の歴史探訪、今年は「山王」を巡ります。



日　時	１１月8日（日）９：３０より
集　合	新村駅前　※雨天の場合は山王公民館
駐車場	お車でお越しの方は、専称寺の駐車場をご利用ください
参加費	無料
お申込	不要

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　１１月17日（火）１３：３０～１５：３０



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。

「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朗先生に選考をいただきましたので、先月号に続きご紹介します。【応募者ごとに１句ずつ選考された作品】【俳句】

三杯目は汁のみ所望とろろ飯　宮澤 順子
草刈りもすでに寸余の残暑なり　上條 美喜子
熊鈴に鳩が飛び立つ麦畑　日西 洋子
シャワー後の火照り冷ますやちちろ虫　佐藤 まり子
秋風よこの世の悪事吹き飛ばせ　石渡 典子
淵籠（ふちこも）るつく夜の鰍（かじか）ほろほろと　山本 富美夫
一句々と言葉も熟し秋闌（た）ける　川合 文明

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　11月10日(火) 13:30～
会　場　新村公民館 1F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。

全戸配布

ものぐさ

新村公民館の講座や地区のイベント情報を紹介します♪

R8－1
令和８年11月1日
発行　新村公民館
電話　48－0375

ものぐさ大学

美術館巡り

日　時　１２月２日（水）　９：００発（ＪＡ松本ハイランド新村支所）～１５：５０着予定
行　先　北アルプス展望美術館（池田町立美術館）他
※徒歩での移動がありますので歩きやすい服装・靴でお越しください。
参加費　３，０００円（昼食代、入館料）
駐車場　ＪＡ新村支所様の駐車場をご利用ください。
申　込　１１月２０日（金）までに新村公民館（４８－０３７５）へ　※定員先着１５名

新村公民館　新村地区福祉ひろば

新！陸上競技場見学会

～国スポの会場にもなる最新の陸上競技場の見学と
トラック、フィールドを実際に歩いて（走って）みよう～

日　時　１１月１９日(木)　９：３０～１１：３０(予定)
※雨天中止
定　員　１５名（先着順）※参加費無料
持ち物　歩きやすい服装・運動靴
申　込　１１月１７日（火）までに
新村公民館（４８－０３７５）へ
駐車場　信州スカイパーク体育館駐車場（競技場受付前）
※集合は競技場受付前
その他　現地への移動が困難な方は公民館から車を出しますので、申込時にご相談ください。



図書委員会

１２月３日（木）に図書コーナーの本入れ替え作業を行います。ご自宅の本棚をご確認いただき、未返却の本がある場合は、至急新村公民館までご返却ください。よろしくお願いします。

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　新村公民館　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。

11月

福祉ひろば便り



松本市広報 R8-1
第 385 号

令和８年１１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）

【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。
※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　１１月５日（木）厳守



【１２月ふれあい健康教室】
日　時　１２月１０日（木）9:30～11:00
内　容　「クリスマスコンサート」
出　演　「新村保育園ぞう組」
「ko.to.mo.」
★当番町会は上新東町会です。
送迎申込締切　１２月３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

【干支の編みぐるみ】来年はひつじ年です。
日　時　①１１月１６日（月）13:30～
②１１月２０日（金）13:30～
持ち物　かぎ針５～７号・毛糸とじ針
材料費　２００円
申込締切　１１月１３日（金）まで





【マフを編む会】新規の方は、ご連絡ください。
日　時　１１月２４日（火）　13:30～15:30 頃
持ち物　かぎ針・とじ針・（毛糸）

【出張ふれあい健康教室のお知らせ】
北新南・北新西町会　１１月１７日（火）9:30～

【体操教室】
日　時　１１月１８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　１１月２０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　１１月はお休みです。
１２月１日（火）9:30～
持ち物　飲み物・タオル



【縁側の日】ひろば開放日
日　時　１１月１１日（水）9:00～16:00

【脳活マージャン】
日　時　１１月１８日(水)13:30～16:00

【エルダー体操】　9:00～9:30
日　時　１１月６日（金）２６日（木）
１２月４日（金）

【歌声ひろば】
みんなで楽しく歌いましょう♪
日　時　１１月２５日（水）13:30～



【いきいき健康ひろば】会員のみ
日　時　１１月２７日(金)9:00～12:00
データ転送

【健康相談日】
日　時　１１月１６日（月）9:30～11:00

【いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操】
日　時　１１月２５日（水）9:30～
持ち物　飲み物

11月 福祉ひろばだより

NO.354

☎40-4168
和田地区福祉ひろば事業推進協議会
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 午前<9:30～>	サークル活動 午後<1:30～>	日	曜
1	日	第54回和田地区芸術文化祭　9:00～			1	日
2	月	<ペタンク>ひろば　1:30～　民協定例会　10:00～	書道教室		2	月
4	水		手まりの会	いなほの会	4	水
5	木	卓球を楽しむ会　9:30～		ひろばコール・ワダ	5	木
6	金	わだ・ウォーキングの日　9:30～		健康マージャン	6	金
9	月	☆おりがみ　～芝沢小6年生と交流会～　9:30～ ☆映画を楽しむ日「阪急電車　片道15分の奇跡」1:30～			9	月
10	火	将棋の会　9:30～		やすらぎの会	10	火
11	水	エルダーで健康体操　9:30～			11	水
12	木	☆「ｳｪｰﾌﾞ ｽﾄﾚｯﾁ」健康塾　10:00～ ☆歌声ひろば　1:30～			12	木
13	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			13	金
16	月	お楽しみゲーム会　1:30～	書道教室		16	月
17	火	***☆ふれあい健康教室***　9:30～(ｽﾀｯﾌ中) *☆いきいき健康ひろば*　1:30～データ転送			17	火
18	水	子育て支援ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ和田(めだかの会お子守り)　10:00～	手まりの会	いなほの会	18	水
19	木	卓球を楽しむ会　9:30～		ひろばコール・ワダ	19	木
20	金	☆運動し隊・わだ（体サポ登録者）　9:30～ ☆下和田出前ふれあい健康教室　下和田公民館 1:30～		健康マージャン	20	金
24	火	キラキラ健康学校～大豆の力で元気に(ミ)～1:30～ 大会議室		やすらぎの会	24	火
25	水	大人のぬり絵　9:30～			25	水
26	木	信大『筋力UPゼミ』3回目　9:00～		(うぐいすの会)	26	木
27	金	☆いきいき百歳体操　9:30～ ☆ニコニコピアニカ　1:30～		(思いやりカフェ) カレー会 12:00～14:00	27	金
30	月	☆子育てのびのびひろば　9:00～ ＊健康相談 9:30～ ☆切り絵　1:30～			30	月

干支(未)押し絵づくり 今年もひろばに見本を展示しています。
制作日　12月９日（水）９時半から12時　１回です
申し込み締め切り　11月13日（金）厳守！（申込みはお早めにお願いします）

11月のふれ健　おもしろ交通安全教室　交通安全について改めて考える良い機会です!
恒例「嫁姑の絶妙な会話の寸劇」で楽しみながら交通ルールを学びましょう。

映画を楽しむ日《阪急電車　片道15分の奇跡》出演　中谷美紀　宮本信子
兵庫県を走る片道15分のローカル線を舞台に、様々な人の人生が交錯し小さな奇跡の数々を描くヒューマンドラマです。

神林地区福祉ひろば　☎57-9373　　発行：神林地区福祉ひろば事業推進協議会・社協神林支会
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1489.html　　全戸配布

神林福祉ひろばだより11月号



からだリフレッシュ講座

11月４日(水)・12月２日(水)
AM9：３０～

大会議室で行います
☆講　師：横山　みゆき先生☆
参加費　１００円　申込み不要
持ち物　飲み物・タオル



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。
飲み物のお替り無料です。

～ふれあい健康教室～

実はみんな悩んでる？
「尿漏れ・尿失禁について」
講師:北アルプス医療センターあずみ病院
看護部　岸川ゆみ子　氏

11月20日(金)　当番：川西
（対象町会：川西・南荒井・下神）
11月27日(金)　当番：川東
（対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡）
両日とも　AM9：30～11：30

◆健康相談があります。
健康手帳をお持ちください。

大人のぬり絵

11月６日(金)・12月４日(金)
AM9：３０～
申込み不要　手ぶらでどうぞ！

つまみ細工講座「ポインセチア」

11月19日(木)　AM9：30～
25日(水)　PM1：30～
申込み：16日(月)まで
材料費：500円～
ひろばに見本があります。



ハツラツ体操！

11月17日(火)AM9：30～
☆講　師：百瀬みどり先生☆
参加費：100円　申込み不要
持ち物：　飲み物
ウェーブリング・テニスボール等の必要な器具はひろばに準備があります。



マグネット吹き矢

11月24日(火)AM9：30～
参加費：100円　定員１５名
※飲み物ご持参ください。



健康☆えるダー!!

映像と音楽を使った体操や脳トレをします。
11月17日(火)・12月１日(火)
PM1：３０～
参加無料　申込み不要
持ち物：飲み物・タオル等

男性の料理教室　季節の献立“秋”

11月26日(木)　AM9：30～
申込み：20日(金)まで
持ち物：エプロン・三角巾
参加費：300円

メニュー
・さつま芋ご飯
・白菜のミルフィーユ煮
・紅白なます
・チーズ入りかぼちゃ饅頭

令和8年11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	日	子ども会レクレーション大会			
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				
8	日				
9	月				
10	火		ニットクラブ	スポーツボイス同好会	
11	水	ごゆるりとお茶会（11：00　南荒井東公民館）	ヨガ	オカリナ同好会	
12	木			百歳体操の日	
13	金		いきいき健康ひろば（9：30） 町会ふれあい健康教室　南荒井（9：30）	囲碁	
14	土				
15	日	スポーツフェスティバル			
16	月		健康相談（9：30）	趣味の会	AM 健康相談
17	火		ハツラツ体操（9：30）	健康☆えるダー!!（13：30）	
18	水	町会長会 パイナップルカフェ（10：00　川西公民館）		オカリナ同好会	
19	木		つまみ細工（9：30）	パソコン喫茶（13：30） 百歳体操の日（講座室）	
20	金		ふれあい健康教室（9：30 川西・南荒井・下神）	囲碁	AM
21	土	100歳体操交流会（11：00　梶海渡公民館）			
22	日				
23	月				
24	火	俳句講座（13：30）	マグネット吹き矢（9：30）	スポーツボイス同好会	
25	水	みんなのえんがわ町会サロン（10：00　梶海渡公民館）	ぽんぽこりんのひろば（10：00） ヨガ	つまみ細工（13：30）	
26	木		男性の料理教室（9：30）	百歳体操の日	
27	金		ふれあい健康教室（9：30 川東・寺家・町神・梶海渡）		AM
28	土				
29	日	避難所運営委員会・防災訓練			
30	月		ボランティア交流会	手話の会	

12月の行事

1	火		ほのぼの会（10：00）	健康☆えるダー!!（13：30）	
2	水		からだリフレッシュ講座（9：30）	ひろばで歌おう！（13：30）	
3	木		ぽんぽこりんのひろば（10：00）	百歳体操の日	
4	金		大人のぬり絵（9：30）	囲碁	
5	土				
6	日				
7	月	地区支援企画会議	民生委員児童委員会（9：30）	趣味の会	

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

【全戸配布】令和8年11月1日発行　公民館ニュース・ひろばだより

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）

フレイル予防のための料理教室

■笹賀地区食生活改善推進協議会

今回はフレイル予防をテーマにした料理教室です！
日時　：１１月２０日（金）　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　１１月１６日（月）までに申し込み
内容　：麻婆あんかけ焼きそば、高野豆腐入りナムル、ふんわりヨーグルトムース



申込み用QR

さ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：１１月２６日（木）　１０時～１２時　会場：二子小学校地域室
【パソコンの日】日時：１１月１８日（水）　１０時～１２時　会場：笹賀公民館１階会議室

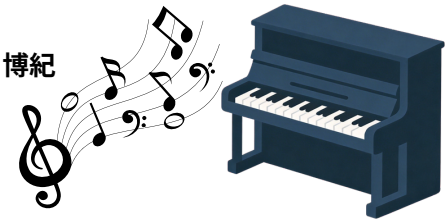


パソコンの日
事前予約

第９回音楽の風景　～公民館ピアノ～

■笹賀公民館

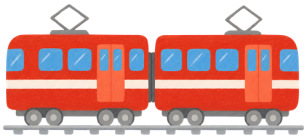
公民館ロビーのピアノで街角ピアノならぬ公民館ピアノをお楽しみましょう！ 時間内は出入り自由で ピアノを演奏するもよし、もちろん、聴くだけの参加もＯＫ。 お気軽にお集まりください。
日時　：１２月２日（水）　１５時３０分～１７時３０分
会場　：笹賀公民館ロビー
内容　：１５時３０分～　オープニング演奏　松本短期大学幼児保育学科 助教　齋藤　博紀
１５時４５分～　交代で演奏をお楽しみください
温かいスープを用意しています。
聞くだけの方もゆっくりピアノの音色をお楽しみください！
その他：参加費、申込み不要



大人の社会見学　～大糸線に乗って～

■笹賀公民館

廃線路線の危機にある大糸線に乗車し、その実態と沿線沿いの地域の歴史と文化を学びましょう！
日時　：１２月７日（月）　９時～１７時
内容　：８時５０分笹賀公民館発（バス）→１０時３２分信濃大町駅発（大糸線）
→１３時３０分糸魚川発（バス）→１６時３０分笹賀公民館解散
参加費：１，０００円（きっぷ代）
申込み：右記のQRコードから１１月１８日(水)までに申し込み
その他：定員３０名（定員を超えた場合、抽選を行います）
昼食は持参または各自購入等とします



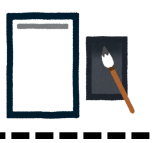
申込み用QR

「なごみ処ふたご」＆大人の学校



■二子小学校
笹賀公民館
神林公民館

二子小学校の新しい交流スペース「なごみ処ふたご」は多世代が温かくつながる場です。子どもと一緒にオセロ、かるた、紙芝居、折り紙、おしゃべりなどをして楽しみます。
大人の学校は「なごみ処ふたご」から生まれた新しい取り組み。大人だけで楽しむ時間（大人の学校）をご一緒しませんか。第１回は書道を楽しみます。笹賀地区福祉ひろばで書道教室をしている髙山先生にお越しいただきます。お持ちの書道セットがありましたらご持参ください。
日時：１１月１８日（水）１０時～１１時３０分　（大人の学校は１０時４０分～１１時２５分）
場所：二子小学校内「地域室」
予告：次回は１２月１６日（水）を予定しております



声を聞かせてください！

■笹賀公民館

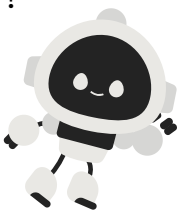
各事業・講座の感想やご意見・ご要望等ございましたらこちらのQRからお願いします!
皆さんの持ち込み企画も大歓迎です！地区だよりについてのご意見もお待ちしています

オープンチャット＆公式LINE体験会

■笹賀公民館・デジステ笹賀

サークルの連絡やイベントのお知らせどんな方法で届けていますか？
それぞれ触って、特徴や違いを体験してみましょう！

日時　：１１月２６日（木）　１３時３０分～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：スマホ、ノートパソコン（あれば）



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ます。
活動の詳細はホームページにも掲載しています。

公式LINE　公式サイト

■空港図書館

定例おはなしひろば

楽しいおはなしを用意しておまちしています！

日時：１１月１１日（水）
１１時から３０分程度
場所　：松本市空港図書館 会議室
対象　：未就園児対象
その他：参加無料
申込み不要



■笹賀公民館・笹賀地区子ども会育成会

～今月の公民館開放日のご案内～

公民館を開放します。お気軽に公民館にお出かけください。

日時　：１２月６日（日）　１４時～１７時　※出入り自由
場所　：笹賀公民館　※全館WiFiあります　※会議室は冷暖房完備です
～利用のお願い～
・飲食に制限はありませんが汚したら綺麗にしましょう
・みんなで使う場所です。譲り合って利用しましょう
・使ったものは、元の場所に戻してください
必ずロビーで受付と上記の内容を含めたその他利用のお願いを確認してから、ご利用ください。

笹賀おやこ講座　～焼き芋会～

■笹賀公民館・おやこクラブてるてる

１１月の笹賀おやこ講座は焼き芋会です。親子で焼き芋や竹まきパンを焼いて食べる(パンは小麦粉、米油、塩、砂糖、イースト。具はお楽しみ♪アレルギー対応はしていないので各家庭で確認してください)

日時　：１１月１３日（金）　１０時１５分～１２時（受付１０時～）
場所　：笹賀公民館１階会議室＆外
講師　：もりのクラフト　吉沢紗也加さん
申込み：右記QRコードの公式LINEにて１１月1日受付開始
※参加する保護者の氏名とお子さんの名前を添えて一家庭ずつ
※キャンセルの場合は前日か当日8時までに連絡
参加費：一家庭５００円（持ち物：お手拭きタオル）



↑申込みはこちら↑
（てるてる公式LINE）

松本短期大学介護福祉学科公開講座

■松本看護大学・松本短期大学

「自然な体の動きと介護のテクニック②　-食事の支援-」

介護が必要な人の食事について、口からものを食べることの意義と飲み込みのしくみを理解し、「おいしく安全に食べる」環境や姿勢を整え、心身ともに満たされる食事の提供について学んでみましょう。食事形態、食事介助、食事の自助具などの体験も計画しています。介護の基礎を学びたい方、家庭で介護をしている方、興味のある方等、是非ご参加ください！

日時　：１１月２８日（土）　１０時～１２時（受付9：30～）
場所　：松本短期大学1号館3階　305教室・介護実習室
参加費：無料
申込み：定員40名（申込制）11月25日（水）までにQRコードより申込

申込み用QR

歌声ひろば“ささが”

■笹賀地区福祉の地域づくり協議会

４月の開催に引き続き、今回も元わさびーずのシンガーソングライター中村雅彦さんをお招きして、「歌声ひろば“ささが”」を開催します。ぜひ、懐かしい音楽に包まれて、心ほどける時間を一緒に過ごしませんか？皆様のお越しを心よりお待ちしております。

日時　：　１１月２６日（木）　１０時～
場所　：　笹賀公民館２階大会議室
参加費：　無料（申し込み不要）
持ち物：　飲み物





笹賀地区福祉ひろば

１１月のふれあい健康教室

世代間交流＆変面ショー

松本こども園の年長さんと一緒に楽しく体を動かした後、変面ショーを観賞します。
動きやすく、体温調節のしやすい服装でお越しください。
血圧測定、健康相談もできます！



日　時　１１月１２日（木）９時３０分～
出　演　小林　一矢さん（変面ショー）
場　所　笹賀公民館　多目的ホール
持ち物　上履き、水分補給用飲み物、寒くないように上着など



★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１１月５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。



１２月のふれあい健康教室「クリスマスフラワーアレンジメント」
材料準備のため早めに募集開始します！



日にち　１２月１７日（木）※時間は対象町会をご確認ください。
時　間　９時３０分～　上小俣、東耕地、神戸新田、神戸、中二子、菅野、二美町１丁目
　　１３時３０分～　今、巾下、下小俣、上二子、下二子、空港東、二美町２丁目
定　員　各回定員２５名（定員に達し次第締め切り）
参加費　１５００円
申込み　笹賀地区福祉ひろば　☎８６－８１６８（１１月１３日１０時～）

ひよこ「２０２７カレンダー作り」



笹賀地区福祉ひろば



日　時　１１月１０日（火）１０時～
持ち物　カレンダーに使う写真、イラストなど複数枚
　　(データ不可、必ずプリントされたもの)
　　飲み物等子どものお出かけに必要なもの
　　※参加費、申し込み不要

ワク楽　ミニ運動会





笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば

日　時　１１月１０日（火）９時３０分～
場　所　笹賀公民館多目的ホール
持ち物　飲み物、上履き、タオル
　　※参加費、申し込み不要

玉入れやパン食い競争など
楽しい競技がいっぱいです。
お気軽にご参加ください！





マグネット健康吹矢

参加者大募集中！

笹賀地区福祉ひろば

日　時　１２月７日（月）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円で購入していただきます。)

１１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	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）
6	金	マジック同好会（ひろばサ）	はやり歌同好会（ひろばサ）
7	土		
8	日		
9	月	健康育児相談（ひろば）	
10	火	ひよこ「2027カレンダー作り」（10時～ひろば）※保健師在所 ワク楽ミニ運動会（9時30分～多目的ホール）	開放14時30分まで（ひろば）
11	水		習字の会（ひろばサ）
12	木	ふれあい健康教室「世代間交流」（多目的ホール） ※包括、保健師、生活支援員在所	
13	金	楽しくうたおう（ひろばサ） 焼き芋会（公民館）	
14	土		
15	日		
16	月	すずめクラブ（ひろばサ）	手芸の会（ひろばサ）
17	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）
18	水	パソコン相談会（10時～公民館） なごみ処ふたご＆大人の学校：書道（10時～二子小）	
19	木		なんでも相談日（13時～15時ひろば）※包括在所
20	金	フレイル予防料理教室（10時～公民館）	はやり歌同好会（ひろばサ）
21	土		
22	日		
23	月		
24	火		
25	水	子どもと本の集い「クリスマス工作」(10時～ひろば）	習字の会（ひろばサ）
26	木	胃がん検診(ひろば）　スマホ相談会（10時～二子小） 歌声ひろばささが（公民館）	オープンチャット＆公式LINE体験会（13時30分～公民館）
27	金	ヨガ教室（ひろばサ）	いきいき健康ひろばJTRC（ひろば）
28	土		
29	日		
30	月		すずめクラブ（ひろばサ）
1	火	大人のぬり絵（9時30分～11時30分ひろば）	
2	水	特定検診結果説明会（ひろば）	すげの会（短歌の会）（ひろばサ） 音楽の風景第９回～公民館ピアノ～（公民館）
3	木	３B体操（ひろばサ）	手芸の会（ひろばサ）
4	金	マジック同好会（ひろばサ）	はやり歌同好会（ひろばサ）
5	土		
6	日		公民館開放（１４時～公民館）

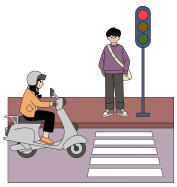


福祉ひろばから

今井地区福祉ひろば推進協議会
今井地区福祉ひろば　TEL・FAX　50 - 3188

ふれあい健康教室
「交通安全教室」

日時：11月12日（木）9:30～
場所：今井公民館東館２F



今月は交通安全教室を開催します。
寸劇や腹話術などを通して楽しく交通安全を学びましょう！
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　**９日（月）中村町会**　町会の公民館におじゃまします！

レコード鑑賞会



日　時：11月16日（月）13:30～
担　当：佐藤さん（エートまん）

テーマは「秋」

今月も開催します！コーヒーやお菓子をお供に懐かしい音楽をこだわりの機材で
楽しみましょう！レコードの持ち込みも大歓迎です！

ボールで楽しむ日

日　時：11月4日(水)12月2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：11月17日(火) 26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！

ひろば喫茶



日　時：11月27日（金）13:00～

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

ひろばで歌おう



日　時：11月20日（金）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！

てづくりの日 -干支のマスコット作り-

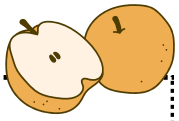
日　時：12月　4日（金）13:30～
参加費：８００円
定　員：１０名
持ち物：ピンセット、針（裁縫道具）

申し込み締切：11月20日（金）まで



完成イメージ

毎年恒例！干支のマスコット作りも5回目となりました。
2027年の干支は未（ひつじ）です！
キットになっているので針とピンセットがあれば大丈夫！ぜひお申込みください！
※人数が決まってから注文しますので締切にご注意ください！



葱坊主俳句会 - 神無月の句会より

義理がたき友より届く梨の箱　佐藤文子
梨一つ皿に置かれし置き手紙　上條信之

令和８年１１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	日	**第50回今井地区文化祭・ひろばまつり**	
2	月		
3	火		
4	水	保健師在所日（９：３０～１１：００）	ボールを楽しむ日（１０：００）
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		
9	月		出張ふれ健<中村町会>（１０：００）
10	火	マレットゴルフ教室　閉幕大会（８：３０） りんごっこ（１０：００）	俳句の会（９：３０）
11	水		今井を学ぶ会（９：３０）
12	木	保健師在所日（９：３０～１１：００）	ふれあい健康教室（９：３０）
13	金		ふきぼこの会（１３：００）　歌留多の会（１９：００）
14	土		
15	日		
16	月		**レコード鑑賞会（１３：３０）**
17	火	職員連絡会（１５：００）	楽しくからだを動かす日（１０：００） スポーツボイス（１８：３０）
18	水	(福) ほのぼの交流会（１０：００）	いきいき健康ひろば（９：３０）
19	木	育児相談（９：３０～１１：００） 公民館居酒屋（１８：００）　町会長会議（１９：００）	プアメリア（１３：３０）
20	金	持ち寄りの歴史談義（１０：００） (福) 生活お役立ち講座②「老後と介護」（１０：００）	**ひろばで歌おう（１３：３０）**
21	土		
22	日	**第50回今井地区文化祭特別記念講演会（１０：００）**	
23	月		
24	火		ふきぼこの会（１３：００）
25	水	今井地区避難所運営委員会（１６：３０）	今井を学ぶ会（９：３０）
26	木	文化財委員会	楽しくからだを動かす日（１０：００） 会議のため午後職員不在
27	金		ひろば喫茶（１３：００）
28	土	FDA遊覧飛行（今井小）	保健師による健康相談を同時開催中！
29	日		
30	月	(福) 生活お役立ち講座③「相続と空き家」（１０：００）	

12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	火		りんごっこ（１０：００）　スポーツボイス（１８：３０）
2	水		ボールを楽しむ日（１０：００）
3	木	保健師在所日（９：３０～１１：００） (福) 生活お役立ち講座③「相続と空き家」（１９：００）	プアメリア（１３：３０）
4	金	今井の資源物リサイクル視察研修（９：１０～１３：３５）	てづくりの日（１３：３０）
5	土		
6	日		
7	月		

11月も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！