城北地区福祉ひろば事業推進協議会　℡36−0168　第318号

11月 城北ひろばだより

◎開智小学校との交流会

11日（水）13:15～　（申込不要）

子供たちとの交流会です。
どなたでも参加出来ます。可愛い子供たちが
一生懸命交流プログラムを考えてきてくれますよ♪
午後のひとときを一緒に楽しみませんか?☺
場所》大会議室　参加費》無料　持ち物》飲み物

◎井戸端会議　5日（木）13:30～

「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。ごみ処理・リサイクルの現状・分別仕方などのお話が聞けますよ。その後は、皆さんでワイワイ楽しく茶話会です♪

次回　12月3日（木）
「冬のファンタジー」ベルの会・ハナミズキ・城北童謡唱歌をうたう会のみなさんによるコンサートです☆

◎サロン「花夢歌睦亭」12日（木）10:00

年忘れにっぽんの歌第一弾!昭和の名曲が盛りだくさん。
見て聴いて、皆さんで一緒に歌いましょう♪
リンゴの唄　瀬戸の花嫁　道頓堀人情　など‥

◎レストラン「夢」18日（水）11:50開店

※12時30分までにお入りください
城北の料理の達人たちが朝から大鍋で煮込んだカレーライス!ぜひ一度ご賞味ください。
★QRコードでのお申込みもできます→

◎のびのびひろば　27日（金）　10:00～

理学療法士の宮澤未穂先生による
「ママとスキンシップ」です☆

参加費》100円
持ち物》飲み物
申込み》20日（金）まで
★QRコードからお申込みください➡

◎思い出の映画鑑賞会（申込不要）



19日（木）13:30～
「てっぺんの向こうにあなたがいる」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
女性として世界で初めてエベレスト登頂に成功した多部純子（吉永小百合）。その偉業の影でさまざまな葛藤を若い日に抱えた彼女は、余命宣告を受けながらも夫の愛に支えられ前向きに生きていく。

◎きっさ千客万来　20日（金）10:30開店



※12時までにお入りください。
今月は、沢村町会の堀さんによるエレクトーン演奏があります♪素敵な音楽とともに、皆さんで歌いながら、松本の美味しい井戸水で淹れたコーヒーとスイーツを召し上がれ♪

◎ふれあい健康教室　25日（水）9:30

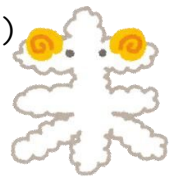
★今月の担当：徒士町町会・旗町町会

体操あり、歌あり、レクリエーションあり♪
皆さんでワイワイ集まってリフレッシュしませんか?
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。
★12月の担当は深志ヶ丘町会です。



◎ちりめん講座　12月4日（金）13:00～

来年は、おとなしく優しい、縁起が良い干支の未（ひつじ）を作ります。
講　師》松田榮子さん（深志ヶ丘町会）
材料費》1500円程度
持ち物》裁縫セット、白糸、赤糸、黒糸
申込み》11月18日（水）まで



◎伝言板　★★★のびのび開放日★★★

4日（水）離乳食講座（後期7か月～1歳）
17日（火）10:00～12:00　未就園児の小さなお子さんが自由に遊べる日です。



〈11月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など〉

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	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
11月1日	日	子どもの地域支援を考える講演会 13:30	
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	
5日	木		
6日	金		
7日	土	マレットゴルフ大会 9:00	
8日	日		
9日	月		
10日	火		
11日	水		
12日	木	スマホ相談室 10:30	
13日	金		
14日	土	秋のウォーキング大会 8:15	
15日	日	燻製体験 9:30	
16日	月	国宝旧開智学校校舎150周年記念特別展をみる 9:20 普通救命講習会 13:30	
17日	火		町会長会 15:00
18日	水		
19日	木	料理教室 9:30	
20日	金		
21日	土		
22日	日		
23日	月	(勤労感謝の日)	
24日	火		
25日	水		
26日	木	そば打ち講座	
27日	金		
28日	土		
29日	日	城北公民館避難所機能実証実験	
30日	月	全館清掃 AM	
12月1日	火	友の会大掃除 9:00	
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土	健康講座 10:00	

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	ひろばサークル及び関係団体 午後
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(離乳食講座) 10:00		
5日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30	ひまわり(視聴覚室)	
6日	金			
7日	土			
8日	日			
9日	月		和なごみ/彩の会	
10日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
11日	水	開智小学校との交流会(大会議室) 13:15	家庭料理「すずらん」	
12日	木	サロン「花夢歌睦亭」 10:00		ハナミズキ
13日	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会(視聴覚室)
14日	土	秋のウォーキング大会 8:15		
15日	日			
16日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
17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
18日	水	レストラン「夢」 11:50		
19日	木	映画鑑賞会 13:30	ひまわり	
20日	金	いきいき健康ひろば(大会議室) 9:00 きっさ「千客万来」 10:30		
21日	土			
22日	日			
23日	月	(勤労感謝の日)	田町町会	
24日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
25日	水	ふれあい健康教室 9:30		銭太鼓「麗音」
26日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
27日	金	のびのびひろば 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
28日	土			
29日	日			
30日	月		和なごみ	
12月1日	火	友の会 大掃除 9:00		健康麻雀倶楽部
2日	水	ベルの会 9:30 のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		
3日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30	ひまわり(視聴覚室)	
4日	金	いきいき健康ひろば 9:00 ちりめん講座 13:00		
5日	土			

カレーライス 大盛・普通盛
選べて 一皿300円

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

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

【カフェすいれん 開店日】開店時間 10時～ 参加費 200円(そば)

10日(火) 沢村公民館　　24日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】

13日(金) 10:00 蟻ヶ崎台公民館　16日(月) 10:00 沢村公民館

27日(金) 9:30 蟻ケ崎東公民館



安原地区だより

松本市広報 R8-1
第 015号
R8年11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　℡ 39-0701＞　＜福祉ひろば　℡ 33-0168＞　＜共通 FAX 39-0702＞

ふれあい健康教室　11月17日(火)13:30～

劇団「シアターランポン」公演

「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？
極上のヘンテコ夢のボードビルショー

場所/安原地区公民館　2階大会議室

松本伝統工芸を学ぼう　押絵でつくる干支の壁飾り講座

松本地域では、明治中頃から武家の女性の趣味や習い事として押絵雛づくりが盛んに行われていました。大正から昭和にかけて一旦途絶えてしまいましたが、昭和30年代頃から三村人形店を初めとする押絵雛愛好家によって、今日まで復元制作されています。

今回は、そんな押絵の技法を学びながら、来年の干支《羊》の壁飾りを作ります。



○日　時　*12月 17日(木) 13:30～16:30 頃*
○場　所　安原地区公民館　2階視聴覚室
○講　師　ベラミ人形店　三村 隆彦 さん
○材料費　1,800 円(1セット)
※別売りで、色紙掛け(寸松庵サイズ)が
1枚990円で購入できます。
○定　員　10名(先着順)
○持ち物　筆記用具(鉛筆、消しゴム、赤鉛筆)、 ピンセット、まち針(6本くらい)、
下敷き用新聞紙かチラシ、お手拭き用ウエットティッシュ

※11/16(月)～12/14(月)までに安原地区公民館までご連絡ください。(受付時間　平日 9:00～17:00)

図書コーナー本入れ替え
～お知らせと返却のお願い～

入替日　11月18日(水)



貸出本お持ちの方は、11月17日(火)までに安原地区公民館まで返却をお願いします。

育成会もちつき大会
12月6日(日)10:00～

“うす”と“きね”で
昔ながらのおもちつき！
皆さん、ぜひご参加ください！



ひろばだより安原

第411号

E-mail　yasuhara@fukushihiroba.com

ウォーキング
11月2日(月) ※10:00～になります
「城山公園へ」



わいわいモルック
11月6日(金)13:30～
「モルックで脳トレしましょう！」

手芸の時間　11月12日(木) 9:30～
「前回のつづき」
持ち物/お針箱　メガネ

カフェあさば野
11月13日(金) 11時オープンです
安原オリジナルコーヒーと
季節のお菓子で150円です
介護相談は13時から相談室にて
対応 / 中央北包括支援センター



リズムで脳のストレッチ♪
11月16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
懐かしいポップスのリズムで
楽しくストレッチ！
指導/ 小林 美穂先生



筋肉をつけるには…
運動により筋肉が疲れる→栄養補給(タンパク質)
→結果、筋肉が太くなる！



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～
11月は 11日・18日・25日です

子育ての集い
11月24日(火) 10:30～
「豊嶋かおりさんのお話しの会」
楽しいお話しで、絵本の世界にゆったりと
浸りましょう
お話/ 豊嶋かおりさん



保健師に育児相談ができます



あさば野映画観賞会
11月26日(木)13:30～
「LION／～25年目のただいま」
5歳で迷子になった少年が、わずかな記憶をたよりにグーグルアースを駆使して本当の自分の家を捜そうと…　　実話を元にした作品です

語朗会　かたろうかい「ひろば朗読会」
11月30日(月)13:30～
※定刻に始まります
・花咲き山　・耳なし芳一　・ものぐさ太郎
・竹爺とかぐや姫　・くもの糸
五つの作品を語朗会の皆さんが朗読します
～お楽しみに～
朗読/ 久保真知子さん



食材の持つ力で温まる…「薬膳を学ぶ」
12月1日(火)10:00～
毎日の食事で、体を自然に温める薬膳のお話を伺いながら、おかゆを作ります
講師/ 降旗眞理さん



・定員12名　11月9日(月)～20日(金)まで
電話にてお申込みください℡33－0168
・材料費　800円　　・エプロンと三角巾

安原地区公民館だより Vol.321

ぜんこうじみち

パソコン教室(第56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　11月 10日(火)13:30～
　　24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
　　～最初に設定すること～
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

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　11月 12日(木)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

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！

日 時　11月 18日(水) 13:30～
場 所　安原地区公民館 視聴覚室
講 師　地区住民有志の方
参加費　無料
定 員　5～6 名程度　※要申込
持ち物　ご自身のスマートフォン



受付時間 ～11/17㈫まで 平日9:00～17:00

大人気！ パンとスイーツ教室

おいしいパンとスイーツを一品ずつ作る教室です。参加者のみなさんが和気あいあいとなってパンづくりを楽しめます！

日 時　11月 27日(金)9:30～
場 所　安原地区公民館 料理実習室
内 容　かぼちゃのタルトと雑穀パン
講 師　高梨 雅子 先生
参加費　700円
定 員　12名 ※要申込
持ち物　エプロン、三角巾、手拭き
　　持ち帰り用タッパ



11/9㈪～受付開始します 平日9:00～17:00

【“笑福(わらふく)ごはん” お料理企画】

やる気がない時あるよね!!
そんな時は
簡単ズボラごはん 一緒にいかが？



日時　11月 25日(水) 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　600円
定員　12名

お申込みの際は「ズボラごはん」で！

受付期間11/9㈪～13日㈭ 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11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	日		
2	月	10:00～ウオーキング 13:30～詩吟	
3	火	祝日(文化の日)	
4	水	ふれあい配食準備	
5	木	ふれあい配食準備	
6	金	13:30～わいわいモルック	
7	土		
8	日		
9	月	13:30～エルダー体操	13:30～スローストレッチ教室
10	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
11	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
12	木	9:30～手芸の時間 13:30～男のストレッチ講座	
13	金	**カフェ「あさば野」11時オープンです**	
14	土		
15	日		
16	月	10:00～リズムで脳のストレッチ 13:30～詩吟	
17	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「シアターランポン」公演	
18	水	9:30～いきいき百歳体操	AM 公民館図書コーナー入替作業 13:30～スマホ使い方相談会
19	木	10:00～大人のぬり絵	
20	金	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史研究会 松本神社・松本城見学会
21	土		
22	日		
23	月	祝日(勤労感謝の日)	
24	火	10:30～子育ての集い「お話の会」	13:30～パソコン教室
25	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	10:00～笑福ごはん お料理講座 (ズボラごはん)
26	木	13:30～あさば野映画観賞会「LION25年目のただいま」	館内清掃日
27	金	13:30～安原井戸端・デジタル百景	9:30～パンとスイーツ教室
28	土		
29	日		
30	月	13:30～単発講座 語朗会「耳なし芳一…他」	13:30～スローストレッチ教室

☆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～】
11月末までお休みします

☆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～】
11月11日(水)

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 11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(日)						
2(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:00	編む編夢ニットの会
3(火)			文化の日			
4(水)	公	8:30	鳥居峠トレッキング	ひ	1:30	手仕事の日(手芸)
5(木)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町上)	ひ	1:00	広報部会
6(金)	ひ	10:00	体力づくりサポーター研修(岡田)	ひ	1:30	スポーツ吹き矢
7(土)	ひ	10:00	秋の花苗配布			
8(日)						
9(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:30	にこにこフラダンス
10(火)	ひ	9:30	ふれあい健康教室	ひ	1:30	民生児童委員協議会
11(水)	ひ	9:30 9:30	出張ふれ健(元町北) ひまわりの時間	ひ	5:00	連4役会
12(木)				ひ	1:30 2:00	パズル道場 職員研修
13(金)	ひ	9:30	楽しいモルック			
14(土)						
15(日)						
16(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:00 4:00	編む編夢ニットの会 町会長会　1:00　広報部会
17(火)	ひ	9:00	お菓子作り	ひ	1:30	浪漫茶房
18(水)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町中)	ひ	1:00	広報部会
19(木)	ひ	9:30	男の健康体操教室	ひ	1:30	手仕事の日(手芸)
20(金)	ひ	10:00	すくすくキッズ	ひ	1:00 1:30	三役会 企画運営委員会
21(土)				公	1:00	ケ・セラ人権コンサート
22(日)						
23(月)			勤労感謝の日			
24(火)	ひ	9:30	城東シネマ			
25(水)				ひ	1:00	民生運営委員会
26(木)	ひ	9:30	街中さんぽ	ひ	1:30	にこにこフラダンス　広報配布
27(金)				ひ	1:30	スポーツ吹き矢
28(土)						
29(日)	公	10:00	スパイスカレーづくり講座			
30(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	3:00	デジタル化推進室

ひまわりの時間は11日(水)です。布切りハサミをご持参ください。





来月のふれあい健康教室は8 日 火曜日です

12月　【お楽しみ会】を予定しています

そこで！　福祉ひろばでは、ビンゴゲームなどで景品にできる品を集めています。新品で未使用の不用品などありましたら、ひろばに寄付してください。（大きなものや重たい瀬戸物は不可）

伝言板

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

ケ・セラ人権コンサート

松本市で知的障がい者が自立のために音楽活動をしているプロ集団、「楽団ケ・セラ」によるコンサートを開催します。
一緒に音楽を楽しみましょう　♪
【日　時】　１１月２１日（土）
　　開場　午後１時　開演　午後１時３０分～
【場　所】　城東公民館　大会議室
【申込み】　不要
【共　催】　城東地区人権啓発推進協議会・城東公民館

がねいしゃ　スパイスカレーづくり講座

松本の人気スパイスカレー店の「がねいしゃ」から、本格チキンカレーの作り方を教わります。どなたでもご参加ください！
【日　時】　１１月２９日（日）１０時～１３時
【場　所】　城東公民館　料理実習室
【参加費】　３，０００円
【持ち物】　エプロン・三角巾（もしくは帽子）・筆記用具
　　タッパー２つ（持ち帰り希望の方。ご飯とカレー用）
【定　員】　２０人　先着順
【申込み】　１１月１９日(木)までに城東公民館へ
【主　催】　城東公民館

ふれあい健康教室11月10日(火)午前9:30～

♫♫♫演奏会：やまぼうし♫♫♫

『やまぼうし』フォーク＆青春ポップス聴きに来てください
ひとつぶの涙　：シモンズ
あ～ひとつぶの涙で気づいたの～なんとなく・・・
嫁ぐ日　：はしだのりひこ
とっても おしゃべりで よく笑う
どこにも いる様な～
二人の銀座　：和泉雅子　山内賢
待ち合わせて歩く銀座～灯ともし頃～歩く銀座　などなど
あの頃の歌詞にまた魅了されます　お楽しみに❣　来てね❣



城東地区　モルック大会

年齢、性別、障がいの有無に関わらず、全ての人が参加できるスポーツです。どなたでもどうぞ！初心者大歓迎です！
【日　時】１２月５日（土）午前９時～
【場　所】城東公民館
【申込み】１１月２７日(金)までに城東公民館へ　地区住民限定
【賞　品】参加者全員にあります
【その他】チーム編成はスポーツ協会で行います
【主　催】城東地区スポーツ協会　【共催】城東公民館体育委員会

浪漫茶房　11月17日(火)　午後1:30開店

スイートポテト



１０月！畑で育ったサツマイモの収穫をし、冷暗所で美味しくなあれ！と願いを込め、ねかせておいた、お芋の出番です。大学芋や天婦羅や…様々な食べ方がありますが、浪漫茶房の『スイートポテト』は絶品ですよ♫

すくすくキッズ　11月20日(金)午前10:00～

田川お話の会



子どもたちへの読み聞かせや、お話の劇や歌など優しい楽しい時間を過ごすことができます。ママ友も出来ます。保健師さんの子育て相談もあります。
手作りおやつが出ます。気楽にご参加ください♫



11月の手仕事の日(フライパン)はお休みです

城東シネマ　11月24(火)　午前9:30～



ゼロの焦点

日本ミステリーの原点にして至高の傑作
愛する人のすべてを知っていますか？
結婚式から一週間後。仕事の引継ぎのため、以前の勤務地である金沢に戻った夫はそのまま帰ってこなかった。お見合い結婚ゆえに夫の過去をほとんど知らない禎子は彼が失踪した理由を見当もつかない・・・。
すべての謎が明かされるとき衝撃の真相が待ち受けていた。
あなたの知らない【真実】　生まれ変わるための【嘘】
生き残るための【秘密】
原作：松本清張　　キャスト：広末涼子・中谷美紀・木村多江

12月の健康講座　12月４日(金)10:00～

健康はどこから♫ひろばから！！

講師に、とっても楽しい布野えいじ(えいちゃん)さんをお招きして楽しい発声練習を指導していただきます

ボイストレーナーでありＦＭまつもとのパーソナリティとして活躍中　毎週金曜　7:00～8:30
最近、活舌が悪くなったり、声がガラガラになったり、頬の内側をよく噛むの！口角上げて！と言われてもどうしても『へ』の字になっちゃう！以前教えて頂いた表情筋を鍛えることやっていますか？お口は回りますか？おしゃべりだけでは鍛えられません！
月初ですので見逃さず来てくださいね。きてね

全戸配布

松本市広報　R8-1

白板地区だより　11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99号＞　　発行日：令和8年11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

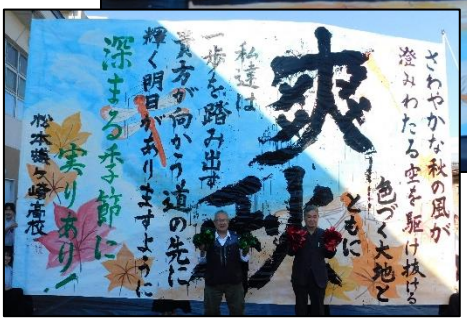
「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」

第8回 白板地区文化祭を開催

爽やかな秋晴れの１０月１７日（土）、公民館・福祉ひろばで８回目となる白板地区文化祭を開催。

公民館では、活動サークルのステージ発表や作品展示のほか、田川小学校金管バンドの演奏、松本蟻ケ崎高等学校書道部による書道パフォーマンスや茶道部によるお茶会などが披露されました。





◀▲蟻ケ崎高校書道部
書道パフォーマンス



▲福祉ひろば　▶
（農産物販売・ひろば縁日）

◀福祉ひろばでは、ひろば事業の活動展示をはじめ折り紙・バルーンアートなどのお楽しみコーナーの他、今年は、屋外で農産物の販売やひろば縁日を行い、大変賑わっていました。

歌や楽器演奏、健康体操、書道パフォーマンスなど活気に満ちた文化祭となり、公民館とひろばで約４５０人の来場者がありました。

今年も人力車により、公民館とひろばを往復し、来場された方が快適に移動できるよう支援。

▼人力車による公民館⇔ひろばの送迎



▼丸ノ内中学校吹奏楽部の演奏（ステージ発表）





▲Sunny-side-up の演奏（ステージ発表）

▼田川小学校金管バンドの演奏（ステージ発表）



▼蟻ケ崎高校茶道部によるお茶席



※「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11月・12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

各講座の申込みは←←こちらから

料理講座　食改伝達講習（2回講座）

食生活改善推進協議会（食改さん）の料理講座を開催します。いつまでも元気で健康な生活を送るために大切なことを食生活から考えてみませんか？生活習慣病予防、フレイル予防をテーマに2回、開催します。両方、どちらかのみのご参加でも可能です。これから料理に挑戦してみたい方や、**男性も大歓迎！**

	① 11月27日（金）午前10時～12時30分	② 12月 9日（水）午前10時～12時30分
日　時		
内　容	「生活習慣病予防のお料理」 油揚げの味噌汁、はんぺんのコロッケ風、さっぱり白和え、麦ごはんを作ります♪	「手軽に作れるフレイル予防のお料理」 主菜、副菜、デザートの3品を作ります♪ 詳細は、公民館にお問い合わせください。

会　場　白板地区公民館　料理実習室
講　師　食生活改善推進協議会
参加費　無　料
定　員　各回先着５名（定員になり次第締切り）

申込み　白板地区公民館（35-7740）または二次元コード
申込み期間　11月4日(水)午前9時～講座2日前の午後3時まで
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル
マスク・持ち帰り容器（タッパーなど）

主催：公民館体育委員会
みんなで遊ぼう！ニュースポーツ体験会

公民館で「ニュースポーツ」を楽しみましょう！
今回は「ドッヂビー」を行います。
※状況により内容を変更する場合があります。

日　時　11月28日(土)10時から
会　場　白板地区公民館　大会議室
持ち物　室内履き、汗拭きタオル、飲み物

申込み　11月25日(水)午後3時まで
電話または二次元コード
参加費　無　料



公民館長と一緒に作ってみよう！
お正月飾り

公民館長の手ほどきで「ごぼう締め・輪締め・輪飾り」を作りませんか？
一緒に作りたい、見学したい方は**事前に電話でお申込みください。**

開催日 ／ 時間	12月				
	3日(木)	4日(金)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
午前9時～正午	○	○	○	○	○
午後1時30分～4時	○	○	○	○	

１２月には**「しめ飾り作り講座」**を開催予定です。
詳細は１２月号をご覧ください。

みんなで作ろう！！
まゆクラフト講座

講師に駒ヶ根シルクミュージアムの方をお招きし、まゆ玉で干支（ひつじ）を作りましょう♪

日　時　12月21日（月）午後1時30分から
会　場　公民館2階視聴覚室
申込み　12月　1日(火)午前9時から
10日(木)午後3時まで
電話または二次元コード
定　員　15人
参加費　600円（材料費）

今月のスマホなんでも相談

日　時　11月25日(水)午前9時～12時
（いつもより長めです！マルシェと同日開催！）
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。

福祉ひろばから…

(No.316)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

100えんカフェ（10時～12時）

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。

出張はかり資料館

11月12日（木）午前10時～12時

中町通りにある「松本市はかり資料館」から学芸員さんをお迎えして、はかりだけじゃない！？行ってみたくなる、はかり資料館の気になるポイントをお話ししていただきます。

男人（おとな）のカフェ

11月26日（木）午前10時～12時

横山みゆき先生が来館します。
楽しく元気に体操しましょう!!
保健師による健康相談もあります。
是非ご参加ください。



11月生まれの方100円不要　このたよりと生年月日のわかるものをお持ちください。

ふれあい健康教室

11月20日（金）午前10時～11時30分

ひもトレ 姿勢トレーニング

姿勢スタイリスト　阪上晃子先生による
ひもを使った体操です。
正しい姿勢を保って元気に動ける身体を目指しましょう。

ほっとタイム



ひろば1日開放日
11月6日(金)午前10時～

出前ふれあい健康教室

16日（月）駒　町　午後2時～
24日（火）白板南　午前10時～

子育て支援事業（0～3歳児対象）ハッピーキッズ

詳しくは回覧をご覧ください

助産師さんによる
親子ふれあいあそび
ベビーヨガ＆大根を抜こう
日時：11月18日(水)午前10時



健康サロン

午前9時30分～
持ち物：タオル・飲み物

9日・30日(月)……ひざ痛・転倒予防体操
17日(火)……いきいき百歳体操
30日は城西病院インストラクターが来館します。



初心者健康マージャン教室　午後１時３０分～

１１月12日（木）・26日（木）



ひ ろ ば 掲 示 板



◆11月からタクシー利用者負担額が変更になります。
1乗車500円(往復1,000円)となります。

◆ひろば大掃除とクリスマスツリー飾り付け　企画委員の皆さんと一緒に大掃除のお手伝いをお願いします。

実施日時：12月7日(月)　午後1時30分～（参加してくださる方はひろばにご連絡ください）

◆小さなお花アレンジ　11月から春まで申込制(有料)になります。詳しくはひろばまで

引き続き、感染症予防に努めながらひろば事業を進めていきます。ご不明な点は福祉ひろばまでお問い合わせください。

【行事カレンダー】　１１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	日				
2	月	ハンドベル	10:00		
3	火			（文化の日）	
4	水	民生委員・児童委員協議会定例会	9:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
		絵てがみ	13:30		
5	木	大人のぬり絵	9:30		
		きり絵	13:30		
6	金	ほっとタイム（ひろば１日開放日）	10:00		
7	土			【育】やきいも大会	9:00
8	日				
9	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
		福々会（ハーモニカ）	13:30		
10	火	うたごえひろば	9:30	健康くらぶ（宮渕新橋）	10:00
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
11	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
		企画委員会	13:30		
12	木	100えんカフェ	10:00		
		初心者マージャン教室	13:30		
13	金	お習字の基礎	9:30	ふれあい会（折井町）	10:00
		いきいき健康ひろば（JTRC）	13:30	【公】生け花講座	13:30
14	土				
15	日				
16	月	絵てがみ	10:00	【公】岳都講座	13:30
				出前ふれあい健康教室（駒町）	14:00
17	火	健康サロン（百歳体操）	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
18	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
19	木	（職員会15：15～職員不在）			
20	金	ふれあい健康教室	10:00	【公】白板地区今昔物語	13:30
21	土			【他】だれでも食堂じょうねんすとりーと	11:30
22	日				
23	月			（勤労感謝の日）	
24	火	うたごえひろば	9:30	出前ふれあい健康教室（白板南）	10:00
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
25	水			【他】マルシェ	9:00
				【公】スマホなんでも相談	9:00
26	木	100えんカフェ（男人のカフェ）	10:00		
		初心者マージャン教室	13:30		
27	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
28	土			【公】ﾆｭｰｽﾎﾟｰﾂ体験会(ドッヂビー)	10:00
29	日			【他】健康ウォーキング(城山公園集合)	8:50
30	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）城西	9:30	【公】バス講座 軽井沢編ﾊﾟｰﾄ2 追分宿	8:30

【公】＝白板地区公民館主催
【町】＝白板地区町会連合会主催
【ス】＝白板地区スポーツ協会主催
【育】＝白板地区子ども会育成会主催
【他】＝その他
【　】なし＝白板地区福祉ひろば主催

１２月

1	火	健康ｻﾛﾝ(百歳体操)/囲碁・将棋・ﾏｰｼﾞｬﾝの日	
2	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ	ゆるやかラジオ体操
3	木	大人のぬり絵／きり絵	館長のお正月飾り講座
4	金	ほっとタイム（ひろば１日開放日）	館長のお正月飾り講座
5	土		