令和８年１１月　中山地区おでかけカレンダー

日	曜日	中山地区地域づくりセンター　・　中山公民館		中山地区福祉ひろば		
1	日					
2	月			健康相談 太極拳	9:30～ 13:30～	保
3	火					
4	水	うたの会	13:30～	和楽の会	14:00～	
5	木			いきいき健康ひろば 出張ふれあい健康教室（埴原南町会）	9:30～ 10:00～	保
6	金					
7	土					
8	日	文化祭	文化祭展示			
9	月			吹き矢クラブ 出張ふれあい健康教室（埴原北町会） コーラスこころ	9:30～ 10:00～ 13:30～	保
10	火	公民館カフェ	13:30～	農村女性協議会（ヨガ） 体力アップ教室	9:30～ 13:30～	保
11	水	特定健診 ハーモニカクラブ 絵画同好会	8:30～ 9:30～ 13:30～	ワイワイ子育て（消防署見学）	10:00～	
12	木			出張ふれあい健康教室（和泉町会） 白ゆり会	10:00～ 13:30～	
13	金	ワイワイスマホ 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	支援員歌の会	10:00～	
14	土					
15	日					
16	月	福祉対策部会	11:15～			
17	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	Enjoyエルダー	13:30～	
18	水			出張ふれあい健康教室（埴原西町会） コーヒーを楽しむ会	10:00～ 13:30～	
19	木	地域づくり協議会運営委員会 正副町会長会	16:30～ 17:00～			
20	金	公民館カフェ	13:30～	出張ふれあい健康教室（埴原東町会）	10:00～	
21	土			たんぽぽの会		
22	日					
23	月					
24	火	公民館カフェ	13:30～	吹き矢クラブ	9:30～	
25	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会	9:30～ 13:30～	Enjoyエルダー 健康講座（布野先生）	9:30～ 13:30～	
26	木			いきいきサロン 白ゆり会	9:30～ 13:30～	
27	金	助け合おうぜ三役会 公民館カフェ	10:00～ 13:30～	ハンギングバスケット リングバスケット	9:30～ 13:30～	
28	土					
29	日					
30	月			男笑（だんしょう）ゆうゆう塾（じゅく）（旧：父ちゃんの時間ですよ）	9:30～	

保　中山地区担当保健師が在所しています。お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部事業の日程を変更する場合がございます。

ふるさと中山だより

第112号　令和８年11月１日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話　58-5822

2026・10/1 現在
●世帯数 1,363
（先月比+0）
●人口 2,991
（先月比−2）

こんな活動していますよ

キンタローの会

地区の環境整備団体「キンタローの会」には今年４月に発足して以降、多くの住民の皆さんから依頼があり、竹や藪の除去、松や栗の木などの伐採を会員で行っています。（問い合わせ・地域づくりセンター）





竹と藪の除去　上和泉

キンタローの会（会員15名）では、内容や規模によって、お見積もりを出し作業を行っています。危険な作業が予想される現場はお断りしております。会員は、できる限り、チェーンソーの取り扱い講習を受け免許をとり、会でも安全講習会を行っております。



炭化器を使っての竹炭研修



公民館カフェ＆珈琲を楽しむ会

かるーい気分でお越しください

中山地域づくり協議会活性化部会の活動の一環として一つは「公民館カフェ」があり、週に２度公民館講座室で交流を目的として開催しております。メニューはコーヒー数種に昆布茶も。お菓子つき。お当番さんがにこやかにあなたをむかえてくれますよー友人とお話を楽しむ空間としてぜひご利用ください。

もう一つは「カフェボーイ」が企画する「珈琲を楽しむ会。こちらはキリマンジャロなどの生豆を焙煎からやる本格的コーヒー。コーヒー通にはいい機会です。スイーツも付きます。



【公民館カフェ】
毎週火・金　午後
１００円から２００円
【珈琲を楽しむ会】
毎月第３水曜日　午後
３００円　スイーツ付き

お米頂きました！

昨年に続き、農事法人「御牧の里」より、お米「風さやか」を頂きました。（90K）
住民の皆様に食して頂く機会をつくりますので、お楽しみにしてくださいね。来月お知らせいたします。



子どものしあわせ

ここに１枚の写真がある。１０年前、中山公民館で開催されたあるイベントの集合写真だ。自分も含めみんな若い。そして、時の流れの早さに驚く。

この１０年の間で、私たちはコロナ禍を経験し、砂をかむような味気ない日々を過ごし、人との関わりの意味を再認識した。

ただ、見渡せば戦火は絶えず、むしろ、収拾がつかない泥沼へと足を踏み込んでいる実情がある。

憎しみは憎しみを生み、連鎖していくことなど人類は歴史を通して学んできたはずなのに、大国のリーダーの身勝手は小学生でもあきれるほどのものだ、とも思う。

ＡＩは暴走し、人類を破滅の方向に導く、との見方もあり１０年後の将来を見通すことができない。

いつの時代であっても、子どもが幸せで暮らせる社会であってほしいとは万人の思いだ。

子どもが幸せであるということは、大人も幸せであるということだ。（館）

中山公民館だより　2026.11

参加者１００名！！
大盛況！モルック大会

10月17日(土)に第4回中山地区モルック大会を開催しました。スタッフも含めて110名の参加がありました。
4年連続出場したチームもあり、小学生チームが大人のチームに勝利するなど大人から子どもまで大盛り上がりのモルック大会となりました。
結果は優勝「中嶌ファミリー」, 準優勝「埴原防災」、第3位「チーム棚峯」でした。
　来年もモルック大会を開催予定ですのでぜひぜひご参加ください！！




第69回　松本市市民スポーツ大会
「秋季大会」 結果

まだまだ、暑さの残る10月11日(日)に松本市内の複数会場にて、第69回松本市市民スポーツ大会が開催されました。
中山地区からは、軟式野球、卓球、ゲートボール、の3種目3チームが出場しました。
どの競技も熱戦が多く、選手も全力、応援も全力で一生懸命な姿をたくさん見ることができました。
　結果は以下の通りです。選手の皆さんお疲れ様でした！！

軟式野球：ブロック準優勝
卓球：決勝トーナメント敗退
ゲートボール：予選敗退



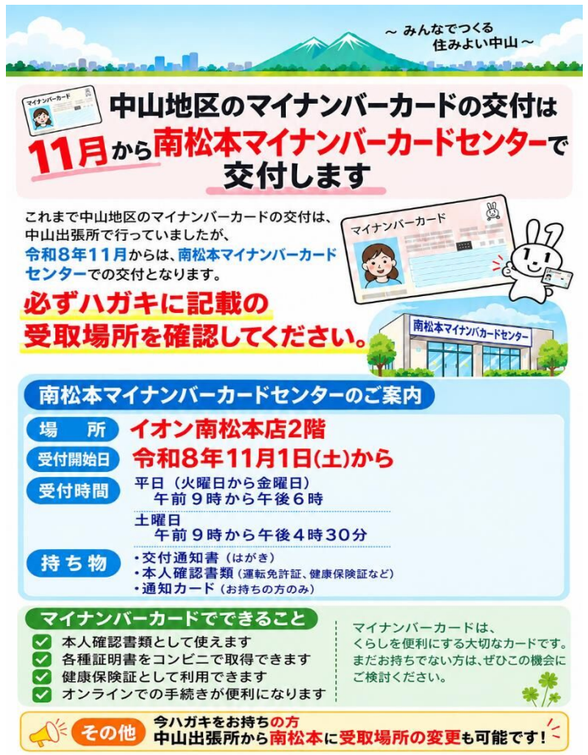




ワイワイ子育てを開催します！

〈日　時〉11月11日(水)10:00～
〈内　容〉消防署見学
〈講　師〉芳川消防署のみなさん
〈持ち物〉飲み物等
　　タオル
　　帽子等
〈対象者〉未就園児とその保護者
〈集　合〉現地集合(芳川消防署)

芳川消防署に行って、かっこいい消防車を見学したり、消防署の雰囲気を感じてみませんか？
お友達との参加もお待ちしております。
ゼビオ様の駐車場をご利用ください。



中山 nakayama 福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば

■ 11月の予定 ■

第2回 出張ふれあい健康教室

秋の出張ふれあい健康教室の時期になりました。町会でも楽しい内容を計画してくれています。
ぜひご参加ください(*^_^*)
※詳しくは各町会の全戸配布をご覧ください

いきいき講座　回覧

ハンギングバスケットと リングバスケット




日　時：11月27日(金)
(午前の部) 9:30～11:30…ハンギング
(午後の部)13:30～15:30…リング
場　所：福祉ひろば　　**定員　各10名**
※詳しくは回覧をご覧ください。

男性講座　回覧

『 男笑(だんしょう)ゆうゆう塾 』



日　時：1回目…11月30日(月) 9:30～
　　身体ほぐしストレッチ
　　2回目…12月18日(金) 9:30～
　　鍼・灸について
　　3回目…
　　4回目…　} 3・4回目は調理実習を予定しています。
場　所：福祉ひろば
※詳しくは回覧をご覧ください。

保健師による健康相談日

１１月２日(月) 9:30～11:00

お子さんの発育発達から高齢者の健康まで、お悩みがあればお気軽にご相談ください。(予約不要)
※お子さんの計測をご希望の方はバスタオルをお持ちください。
※保健師在所日は相談可。
　おでかけカレンダーをご確認ください。



次回は 12月 7日（月）

※11月のふれあい健康教室はお休みします。

各町会の出張ふれあい健康教室への参加をお待ちしています。

●いきいきサロン　26日(木) 9:30～
　楽しい時間を過ごしましょう♪



●体力アップ事業
◆太極拳　2日(月)13:30～12月は 4日(金)
◆体力アップ教室　10日(火)13:30～ 定員15名
　講師：鈴木紗織先生
◆Enjoy エルダー　17日(火) 13:30～
　25日(水) 9:30～
※11月の「ウォーキングで健康づくり」はお休みします。
　12月7日(月)には「石井味噌見学ウォーキング」を予定しています。
　申し込み：11月16日(月)～24日(火)まで。[先着順12名]



『 十四の心で聞く 』

生活支援員　赤井 幸子

　毎年のことですが、文化祭の季節です。そこには、役員になったから初めて文化祭に顔を出したというお父さんも、久しぶりのお出かけに地区文化祭を選んで来てくださったご家族もいるでしょう。お年寄りから小さなお子さん連れのご家族まで、沢山の笑顔と交流が生まれる文化祭の雰囲気が私は大好きです。
　交流といえば、特別なことをしなくてもただおしゃべりが楽しいという方は多いと思います。家族以外の方との交流が、気分転換や脳の活性化につながることは医学的にも証明されているそうです。そんな集いの場として「なかやまでお買い物」が始まり全町会で開催されました。この度2巡目に入り中和泉公民館で開催されます。お買い物の後はコーヒーを飲みながらのおしゃべりを楽しんでください。(詳しくは回覧チラシをご覧ください)
　あなたのまわりに、近頃元気がない、しばらく顔を見てないなーと気になる友人はいませんか？「久しぶりに出てこねえかい？」と誘ってみませんか？悩みがあるようなら、じっくりとお話を聴いてあげてください。どう聴いてあげたらいいか分からない方は「おはなし相手ボランティア」の講座もあります。詳しくは支援員まで。

回覧　松本市広報R8－1 芳川地区福祉ひろば事業推進協議会　令和8年11月1日　第318号　公式LINE

芳川ひろばだより11月号

ひ 芳川地区福祉ひろば　☎57－0168
（芳川公民館内）

み 芳川地区みなみ福祉ひろば　☎86－1055
（イオンタウン松本村井　あんさんぶる内）

ふれあい健康教室　申込不要！お気軽にご参加ください

ひ
11月25日(水)　9:30～
ソノリテさんによる
「フルートコンサート」
公民館2階　大会議室へどうぞ♪

み
11月 9日(月) 13:30～
食生活改善推進員さん企画
「災害食・防災食」
非常食のビスコと缶入りパンの試食があります。

芳川地区ひろばまつり

11月7日(土)　13:00～16:00
8日(日)　9:30～14:30

ひろば事業やサークルで制作した力作を展示してます
体験ブースでは**【しおり作り】**
【まっくろくろすけを増やそう！】
です！お待ちしています♪

ひ 包丁研ぎ講座

11月27日(金)　9:30～

年末に向けて包丁を研いでみましょう！
終了後、茶話会をして交流しましょう♪

定員:5名　※要申込み
参加費:茶話会用お茶菓子
持ち物:研ぎ石(なくても可)、包丁、エプロン、タオル

ひ 「ベネチアンガラスでアクセサリー」

11月30日(月)　10:00～

人気企画！小さなガラスを並べてオリジナルアクセサリー☆帯留め、ペンダント、イヤリング、キーホルダーが選べます。

参加費:600円　定員:10名　※要申込み

ひ 手芸「八角押絵 永福宝ひつじ」

12月2日(水)　10:00～

毎年恒例の押し絵。初めてでもできます！
ママさんも大歓迎♪

参加費:700円（地区外の方1000円）
定員:12名　※11月25日(水)までに要申込
持ち物:はさみ、目打ち、手拭き

み 紙芝居 NEW

11月13日(金)　10:00～※要申込

紙芝居**「芳川水ものがたり」**を上演します。

み ～健康づくりサポーターさんとみなみひろばタイアップ企画～ スモールバランスボール①

11月16日(月)　13：30～　※要申込

スモールバランスボールを使って楽しく体を動かそう

み あんさんぶるコンサート ～ゴスペルの響き～

11月19日(木)　10：00～　※要申込

「布野えいじとエターナルエンジェルス」の皆さんによるコンサートです♫

み 男衆(おとこし)の会＆餃子の日

11月25日(水)　10：00～※要申込

今回は男性限定!!
気軽に集まりましょう！　**参加費200円**

み ぴんころひろば

11月26日(木)　13:30～※要申込

講師:今関達弥先生

み 手しごと会＆中華の日

12月 3日(木)　9：30～※要申込

ものづくりの後は、みんなでわいわい♪
お楽しみランチ会です♪　**参加費500円**

「みなみひろばギャラリー」予定

11/7(土)～11/20(金)　**野溝町会**
加藤みね子さん「木目込み作品展」
11/21(土)～12/4(金)　**村井町会**
伊東好子さん「押絵・革細工作品展」
✿あなたの作品も展示しませんか？

１１月の行事予定

日	曜	芳川福祉ひろば TEL＆Fax　５７－０１６８	みなみ福祉ひろば TEL　８６－１０５５	公民館 TEL　５８－２０３４／Fax　８５－１０５７
1	日			芳川地区文化祭準備期間
2	月	10：00～　手芸・虹の会 13：30～　囲碁・マージャン開放日	10：00～　青春ポップス♪＆お弁当の日:要申込 NEW	
3	火			
4	水	9：30～／13：30～　ひろばシネマ		
5	木	10：00～　太極拳 13：30～　エルダーたいむ	13：30～　ゆったりほっこりヨーガ:要申込	
6	金	ひろばまつり準備	午　前　（プラザ：絵本の読み聞かせ） 13：30～　終活講座③：要申込	
7	土	令和８年度 芳川地区ひろばまつり	NEW	令和８年度 芳川地区文化祭
8	日			
9	月	13：30～　囲碁・マージャン開放日	13：30～　ふれ健「食改さん担当」	10：00～　いきいき百歳体操
10	火	10：00～　おとなのぬり絵 13：30～　ハンドベル	10：00～　いきひゃく・エルダー 13：30～　エルダーたいむ	
11	水		10：00～　フラ/10:30～長丘町ふれ健(公民館) 13：30～　美芳町ふれ健(美芳町会館)	10：00～　健康体操ぽかとれ 19：00～　芳川スポーツナイト
12	木	10：00～　ぴんころ健康ひろば 職員研修のためｴﾙﾀﾞｰお休み	職員研修（職員不在）	9：30～　いきいき脳活サロン 13：00～　全館清掃 19：30～　日本語学級
13	金	10：00～　ひよっこ体操 13：30～　ﾊﾝﾄﾞﾒｲﾄﾞたいむ「牛乳パック椅子」	10：00～　紙芝居「芳川水ものがたり」:要申込 NEW	
14	土			9：00～17：00　フリースペース開放日
15	日			
16	月	10：00～　手芸・虹の会 13：30～　囲碁・マージャン開放日	13：30～　スモールバランスボール①:要申込	10：00～　いきいき百歳体操
17	火	10：00～　いきいきデータ転送	10：00～　いきひゃく・エルダー 13：30～　エルダーたいむ	9：30～　しめ飾り講習会
18	水	10：00～　ぽかぽかくらぶ 13：30～　ぽかぽか工作	13：30～　ぬり絵たいむ	
19	木	9：30～11：30　スマホ相談たいむ 13：30～　エルダーたいむ	10：00～　あんさんぶるゴスペルコンサート:要申込	13：30～　芳川シニア短期大学 19：30～　日本語学級
20	金	10：00～　からだケア体操	9：30～　手しごと会	
21	土			9：00～17：00　フリースペース開放日 19：00～　芳川スポーツナイト
22	日			
23	月			
24	火	9：30～　男厨会 13：30～　ハンドベル／研修のため職員不在	10：00～　いきひゃく・エルダー ブロック別研修（職員不在）	
25	水	9：30～　ふれ健「フルートコンサート」	10：00～　男衆の会＆ぎょうざの日:要申込 NEW	19：00～　芳川スポーツナイト
26	木	10：00～　ベビーマッサージ 13：30～　エルダーたいむ	10：00～　おとなの空手:要申込 13：30～　ぴんころひろば:要申込	13：30～　芳川シニア短期大学 19：30～　日本語学級
27	金	9：30～　包丁研ぎ講座 13：30～　ぽかぽか開放日 NEW	9：30～　手形足型DAY!:要申込	
28	土			9：00～17：00　フリースペース開放日
29	日			
30	月	13：30～　囲碁・マージャン開放日	9：30～　ひろばシネマ 13：30～　ひろばシネマ	10：00～　いきいき百歳体操 10：30～　プレイスクールぽかぽか

ぬり絵好きなお子さんも大歓迎！お子さん用のぬり絵用意しています！

１２月前半の行事予定

1	火	10：00～　おとなのぬり絵クリスマス特別会	10：00～　いきひゃく・エルダー 13：30～　エルダーたいむ	
2	水	10：00～　手芸「干支の押し絵　宝来ひつじ」	10：00～　楽しいハワイアンフラ:要申込	
3	木	10：00～　太極拳 13：30～　エルダーたいむ	9：30～　手しごと会＆中華の日:要申込 NEW	19：30～　日本語学級
4	金	10：00～　からだケア体操 13：30～　ぽかぽか開放日		
5	土			9：00～17：00　フリースペース開放日 19：00～　芳川スポーツナイト
6	日			9：30～　バドミントン交流会
7	月	10：00～　手芸・虹の会 13：30～　囲碁・マージャン開放日		10：00～　いきいき百歳体操

全戸配布

松本市広報 R8-1　令和８年 11月1日　№440　発行 寿地区福祉ひろば事業推進協議会

福祉ひろばだより　11月号

☎ 寿地区福祉ひろば　TEL　57-9168

めっきり朝晩寒くなり、体調崩しがちな季節になりました。元気でいるために、しっかり食べて、動いて、笑って、気持ちも前向きに！ひろばはそんなお手伝いをしています。今月も楽しい企画ありますよ！

みんなのひろば

フルートコンサート



日時:11 月 18 日(水)
AM10:00～11:30

フルート奏者
米窪　怜さん
長野県を中心に幅広い世代に音楽を届ける活動をしています

※送迎サービス利用希望者は事前登録が必要です。早めにお申し込みください。

専門職のワンポイントアドバイス
・地区担当保健師
・南東部地域包括支援センター
・地区生活支援員
保健師による血圧測定(9:30～10:00)

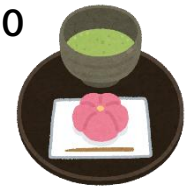


11:30～12:00 頃まで福祉ひろば玄関前にて出張販売あります。

お申込みください お待ちしています

みんなと共に　スマイルカフェ

日時:11 月30日(月)　AM10:00～11:30
ミニコンサート:AM10:00～10:40
オカリナの音色と
お抹茶を楽しみましょう！



終了後はコーヒータイムもあります！
皆とおしゃべりして気分転換しましょう！
★送迎サービスあります。お問い合わせください。
協　力:南東部地域包括支援センター職員
地区生活支援員
〇人数把握のため、申し込みをお願いします。

3年3組のみんなと楽しもう！

日時:11 月 27 日(金)AM10:00～11:00
9月のスマイルカフェに来てくれた子どもたちが、「地域の皆さんと、もっともっと遊びたい！」ということで「子どもたちと遊ぶ日」を計画しました。子どもたちからパワーをもらいましょう！
終了後、茶話会もあります！
〇人数把握のため、
申し込みをお願いします。



あみものを楽しみましょう！

花束ブランケット（コスモス）

（温かいひざ掛けが花束に変身します！）
①11 月 16 日(月)　②12月17日(木)
③1月12日(火)　全3回 PM1:30～3:30

講　師:柳　喜美子先生
参加費:200円
持ち物:飲み物、裁縫道具
毛糸(並太) かぎ針8号
出来上がり寸法　直径80cm
円のところ　5～8 玉
花 8 玉　葉 2 玉位　余り毛糸 OK



お問合せお申込みください

ひろば出前講座

福祉ひろばまで遠く参加しにくい皆様のために各町内公民館に出前します。参加費は無料です
〇寿田川町会　11月11日(水)PM2:00～
オルゴール鑑賞会
〇小池町会　12 月 2 日(水)AM10:00～
メタボーズコンサート
〇下瀬黒町会　12 月 4 日(金)PM2:00～
オルゴール鑑賞会
〇竹渕町会　12 月 9 日(水)PM2:00～
ゴスペル HiBiKi コンサート
〇寿田町町会　12 月14 日(月)PM2:00～
オルゴール鑑賞会

各町内公民館でお待ちしています

詳細は、各町会の回覧チラシをご覧いただき
福祉ひろばへ　申し込みをお願いします。

寿 地区福祉ひろば 11月 行事予定

〇印は参加費200円　印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
TEL57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	日		寿地区文化祭　ひろばは「くつろぎコーナー」		
2	月				
3	火		文化の日		
4	水	9:30	4年1組とみすぎの森のみんなと交流会(ささらの里)		
5	木	10:00	〇男性の体操教室（AMコース）	1:30	囲碁・将棋　クラブ活動応援
6	金	9:30	ボランティア鉋の会　**包丁研ぎ承ります**	2:00	〇楽しめエルダー！ / 〇スポーツボイス
7	土		お一人様、2、3丁でお願いします。申し込みの上ご持参ください。	2:00	子ども会育成会　PM3:30～
8	日				
9	月	9:30	いきいき健康ひろば	1:30	民児協定例会
10	火	10:00	〇ララら元気塾（火曜日コース）野菜市	2:00	〇るんるん元気塾(PMコース)
11	水	9:30	(地)企画会議	2:00	♥寿田川町会　ひろば出前「オルゴール鑑賞」
12	木	9:30	〇銭太鼓	1:30	囲碁・将棋 / ひろば職員全体研修
13	金	9:30	ボランティア鉋の会		
14	土				
15	日				
16	月	10:00	(地)プロジェクト会議	1:30	**〇第1回あみものを楽しみましょう！**
17	火			1:30	〇絵手紙 / 地区支援企画会議
18	水	10:00	**みんなのひろば　フルートコンサート**		ひろば職員打ち合わせ
19	木	10:00	体力づくりサポーターブロック集会(寿体育館)	1:30	囲碁・将棋　PM3:30～
20	金	9:30	ボランティア鉋の会	2:00	〇楽しめエルダー！/ 〇きくみ先生のスポーツボイス
21	土	10:30	192サロン(大会議室)		
22	日		勤労感謝の日		
23	月		振替休日		
24	火	10:00	〇るんるん元気塾(AM)	2:30	ひろば南部ブロック別研修会
25	水	9:30	**ひろばの大掃除！**	1:30	ことぶきセカンドライフ大学(大会議室)
26	木	10:00	〇ララら元気塾（木曜日）	1:30	〇男性の体操教室（PMコース）　クラブ活動応援
27	金	10:00	寿小3年3組のみんなと楽しもう！		
28	土				
29	日				
30	月	10:00	みんなと共にスマイルカフェ		ひろば職員打ち合わせ

注目！
大掃除にご協力ください。ご連絡お待ちしています！

お申込みのご連絡お待ちしています。どんどん参加して活力をつけよう！
コーディネーター
山内・井戸





12月 行事予定

のるーと KNOWROUTE

「のるーと松本」に乗ってひろばにお越しください。乗り方を知りたい方はお問合せください。

1	火				
2	水	10:00	♥小池町会　ひろば出前「メタボーズコンサート」		
3	木	10:00	〇男性の体操教室（AMコース）	1:30	囲碁・将棋 / クラブ活動応援
4	金	9:30	ボランティア鉋の会　**包丁研ぎ承ります**	2:00	♥下瀬黒町会　ひろば出前「オルゴール鑑賞」
5	土		お一人様、2、3丁でお願いします。申し込みの上ご持参ください。		
6	日				
7	月	9:30	いきいき健康ひろば	1:30	民児協定例会

寿公民館だより　裏面参照

11月号

寿台地区福祉ひろば便り

寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば　Tel 57-1168 》

寿台地区福祉ひろば
公式ライン ⇒

福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付ています。お気軽にお越しください。
暖房の時期になります、水分をお持ちください。

寿台シルバーふれあい会食会

～みんなで食べるとおいしいね～

開催日：11月18日（水曜日）

お楽しみ会　10時20分頃から
お楽しみ会終了後会食開始
会場：寿台地区福祉ひろば



セレモニー開始 ：10時00分～

対象：寿台にお住まいの65歳以上の方
予約の締め切り 11月11日（水）
予約はひろばへ　57-1168

みんなでラジオ体操



10,24日(火) 9時～
室内で開催しています。

ヨガ教室

30日（月）13時30分～
心も体も整います。
持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット



ひろば体操

17日(火)　9時～



元気いっぱいの先生と体を動かしましょう。
持ち物：水分・タオル

健康ウォーキング

楽しくウォーキングしてます。





9日（月）9時30分～

ひろば喫茶



5日(木)
13時30分～
♡コーヒー150円(デザート付き)♡



ひろば手芸の日

『クリスマス工作』



13日(金)13時～
材料費は　500円です。
申込みは福祉ひろばまで　57－1168

ひろばでエクササイズ



月曜～金曜日15時30分～16時
5，12，13，24日はお休みします。

ハートたおる



27日(金)
13時～15時

大人の社会科見学

11月4日(水)　9時30分に出発します。

居酒屋よりましょ　11月20日(金)



会場　ふれあいセンター
予約は福祉ひろばまで　57-1168

ハンドマッサージ　　会場　ひろば

開催日時：11/11(水)



10月寿台行事カレンダー

お問合わせ 寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

日	曜	六曜	ゴミ収集	福祉ひろば ※活動日変更 午前 9:30-12:00 午後13:00-17:00	地区行事他 ふれ ふれあいセンター エコ エコプラザ	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間 明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
1	木	仏滅	雑ペ蛍ス			[講座]9:30 ニュースポーツ		14:50 15:40	16:05
2	金	大安	可燃			だれでも百休		14:50 14:50	15:45
3	土	赤口			エコ テラコヤ 15:00-17:00			帰宅時間 17:30	12:25
4	日	先勝							
5	月	友引		絵手紙 13:30	ふれ おはなし畑「かたらい」 10:30		休館	14:50 14:50	
6	火	先負	可燃	みんラジ体操 9:00 卓球 13:00	日傘で日陰を作りましょう 自分の体は 自分で守る 水分をこまめに取ろう			14:50 15:40	16:30
7	水	仏滅	プラ資破			[人権講座]10:00-11:30 共幸講座知り合うことから始めよう		13:30 14:20	15:15
8	木	大安		漢字ナンクロ 9:30 双葉会健康教室 編み物 13:30		だれでも百休		14:50 15:40	16:30
9	金	赤口	可燃	ひろば手芸の日 あみつけネット 13:00		[図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会		14:50 14:50	16:30
10	土	先勝		囲碁・将棋 13:00	エコ こどもハッピー食堂11:00 要予約 [食堂予約]☎070-9441-4023 エコ テラコヤ 15:00-17:00				
11	日	先負							
12	月	仏滅					休館		
13	火	大安	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00	エコ まだ使える野菜あります 10:00		休館	14:50 15:40	16:30
14	水	赤口	プラ資	ペタンク 9:30 役員会 15:00 ＊エクササイズ休み				13:30 14:20	15:15
15	木	先勝	雑ペ小電	健康ウォーキング 9:30	15日充電電池回収日 透明ビニール入れて エコ [公民館講座]10:30 漢字検定を知る	保健師在館 9:00-12:00		14:50 15:40	16:30
16	金	友引	可燃	ひろば手芸の日 押絵 13:00	ふれ 居酒屋よりましょ 18:00	だれでも百休		13:55 13:55	16:30
17	土	先負						12:10 12:10	
18	日	仏滅							
19	月	大安		絵手紙 13:30		保健師在館 13:30-15:30	休館		15:30
20	火	赤口	可燃	ひろば体操 9:00 卓球 13:00		肺がんCT 9:00-11:30		14:50 15:40	16:30
21	水	先勝	プラ資埋	ひろば健康講座 10:00 切り絵 13:00				13:30 14:20	13:40
22	木	友引	資源	編み物 13:30		だれでも百休		14:50 15:40	16:30
23	金	先負	可燃	＊エクササイズ休み			休館	14:50 14:50	16:30
24	土	仏滅		※囲碁・将棋 お休み	エコ テラコヤ 15:00-17:00				
25	日	大安		第50回寿台文化祭 開催時間 9:15～ 抽選受付14:20まで 抽選会14:40頃					
26	月	赤口		健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30		スマみじ手習い会 9:00 [講座申し込み] 上高地を楽しむ 9時受付開始	休館	14:50 15:30	15:30
27	火	先勝	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00				14:50 15:40	16:30
28	水	友引	プラ資大	ペタンク 9:30 認知症カフェ 13:30～15:00（申し込みは包括支援センターへ）				12:15 12:15	15:15
29	木	先負		ひろば手芸の日 押絵 13:00				14:50 12:15	16:30
30	金	仏滅	可燃	※切り絵 13:00	ふれ 寿台マルシェ 9:00-11:30	だれでも百休		14:50 14:50	16:30
31	土	大安							

松本市広報 R8-1

内田福祉ひろばだより

NO.355
令和8年11月1日
内田地区福祉ひろば発行
TEL:85－5168



11月は「文化祭・ひろばまつり」からスタートです。
11月1日(日)9:00から作品展示と農産物の販売が始まります。
その後は子ども文化祭、ササラ踊りと続き、お昼は毎年恒例の
おいしい美味しいおにぎりと豚汁のサービスがあります。
午後はサークルのステージ発表をお楽しみくださいね！



ふれあい健康教室

１１月１８日（水）９：３０～１１：３０

〈　わいわいゲームまつり　〉

手作りゲームで大いに笑いましょう！
勝ち負けはどうでもいいんです。
ただ笑ってもらえれば

ひろば喫茶“よってけや”

１１月１３日（金）１０：３０～１４：００

飲み物　１００円　（りんご＆
さつま芋ケーキ付）
ランチ　３００円　お赤飯と豚汁

ほっと一息
おしゃべりタイム



福祉交流のつどい

１１月９日（月）　１０：００開演

ひろばに
劇団がやってくる！



～まつもと市民芸術館　アウトリーチ～
〈劇団シアターランポンさんによる演劇鑑賞〉

作品のタイトルは「マっぴるまオっぱじゃま」
タイトルを聞いただけでわくわくしちゃう プロの演劇がひろばで見られるよ！
※参加される方は福祉ひろば（85-5168）までお申し込みください。

。。。ご報告。。。

今年度の出張ふれ健がすべて終わりました。
ご参加頂いた皆さんありがとうございました。
全町会で行ったお手玉のバランスゲームは大盛り上がり！
棒倒しゲームは意外と脳トレにもなりましたね。
是非、地区サロンなどでご利用ください！



★　マスク着用に関しましては、個々の事情に応じて着用してください。
★　すべての事業は**申し込みが必要**となります。

内田地区福祉ひろば
☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば
ホームページQRコード→

11月　内田地区福祉ひろば　行事予定カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 文化祭 ひろばまつり	2	3 〈文化の日〉	4	5 エルダーたいむ　A　B エルダーたいむ　C	6	7
8	9 10:00　福祉交流のつどい 1:30　ふるさとの会	10 9:30　健康相談 1:30　サロン百歳体操	11 9:30　こすもすの会	12 フリーエルダー ひろば研修会	13 10:30　ひろば喫茶 “よってけや”	14
15	16 9:30　健康相談 1:30　虹の会	17 特定健診 1:30　サロン百歳体操	18 9:30　ふれあい健康教室	19 エルダーたいむ　A　B エルダーたいむ　C	20 1:30　メロディーベル 3:00　クルプラ	21
22	23 〈勤労感謝の日〉	24 1:30　サロン百歳体操 2:30　南部ブロック研修会	25 9:30　こすもすの会	26 ふれあい会食会	27 1:30スマイル山雅健康教室	28
29	30	12/1 1:30　サロン百歳体操	2 準　備 1:00　肺がんCT検診	3 エルダーたいむ　A　B エルダーたいむ　C	4 9:00　ひろば大掃除 1:30　メロディーベル	5 子ども会育成会 （クリスマス会）

健康相談〈保健師在所日〉
11月10日（火）　9:30～11:0
16日（月）　9:30～11:0



地区担当保健師からのお知らせ

内田地区福祉ひろばでの「けんしん」のご案内
11月17日(火)　午前　8時から　特定健診
12月 2日(水)　午後　1時から　肺がんCT検診
【お問い合わせ：南部保健センター　☎：27-3455】

＜WEB申込み用＞

全戸配布

令和８年（2026 年）11 月１日発行・松本市広報 R8-1

まつばら地区だより

地区だよりやその他回覧物はこちらからご覧ください（松本市 HP）→

「まちを見守る相棒たち」始動！

松本市地域チャレンジ応援事業補助金を活用した、日常の犬の散歩で地域の見守り活動をし、犬を通して地域でつながるボランティア活動「まちを見守る相棒たち」の活動が始まりました。月１回程度仲間で集まり、時にはドッグトレーナーに犬とのかかわり方を教わっていく予定です。一緒に活動しませんか。

参加希望者は代表の青木秀樹さんか松原地区地域づくりセンター（☎57-2322）までご連絡ください。





このキーホルダーが目印です

地区保健師の健康通信

～ 過ごしやすい秋にこそ！効果を上げるウォーキングのススメ ～

一日に必要な運動量の目安は、歩数でいうと 8000 歩（高齢者は 6000 歩）です。10 分のウォーキングで歩数は約 1000 歩、消費カロリーは約 33kcal（体重 60kg の方）です。これはクッキー１枚分、飴では２粒に相当します。普段より＋10 分身体を動かすだけでも活動量が増え、健康の維持増進になります。ウォーキングの際、以下のポイントを意識すると運動効果アップ！ご自身の体調に合わせ、無理なく行ってみましょう！



★姿勢…あごを引いて背筋を伸ばす。目線はやや遠くを見る。
★腕…肩の力を抜き、肘を 90 度に曲げる。軽く後ろに引くように腕を振る。
★足…かかとから着地して、つま先から踏み出す。歩幅をいつもより広くとる。
★靴…靴ひもをしっかり締める。つま先に１㎝程度余裕があり、足の形に合った靴を選ぶ。

ちょっとの工夫で効果が上がります。秋の景色を見にウォーキングに出かけませんか？

※個人差あり。疾患のある方は医師と相談して運動しましょう。　担当：織井　TEL.27-3455（南部保健センター）

ボランティア団体「スタート」、松原地区生活支援員

まつばら食堂のお知らせ （70 歳以上の方対象）

一人で食事をされている方、地域の方と食事をしたい方など、食事と会話を楽しみにいらっしゃいませんか？ 申込み人数が定員に達した場合は、独居の方・高齢の方を優先します。



◇ 次回の開店日　**１２月３日（木）１１:３０開店（１３:００まで）**
◇ 場所など　**地区公民館**で、限定２０食（お一人３００円）
◇ 申込み　11 月 24 日(火)～30 日(月)までに、地区生活支援員の水崎へ(070-8684-8039)

【地区公民館だより・福祉ひろばだよりは中面を見てください →】

令和８年（2026 年）11 月１日発行（第 236 号）

松 原 地 区 公 民 館 だ よ り

【お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103】

ホームページはこちらから→

松原地区食生活改善推進協議会、松原地区公民館

松原料理講習会 ～手軽に作れるフレイル予防料理～

松原地区の食改さん達と参加者のみなさんで気軽に料理・食事を楽しみましょう！今回はフレイル予防メニューで、「麻婆あんかけ焼きそば」「高野豆腐のナムル」「ヨーグルトムース」の予定です♪

◇ 日　時　**11 月 16 日(月)10:00～13:00**
◇ 会　場　松原地区公民館
◇ 参加費　400円
◇ 定　員　１５名
◇ 持ち物　エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ
◇ 申込み　11 月９日（月）17:00まで　※先着順



松原地区公民館、松原地区福祉ひろば、松原地区町会連合会

キャッシュレスでバスに乗ってみよう ～まずは YouTube 鑑賞から～

福祉 100 円バスのキャッシュレス決済を検討しているけど、どの方法が良いのか…そこで、実際の決済方法を動画でみて、自分にはどれが合っているか考えてみませんか？後日、路線バスで松本バスターミナルへ向かい、IC カード等を購入し、帰りのバスでキャッシュレス決済の体験をしてみましょう。

YouTube（動画）鑑賞会編

動画鑑賞会のみの参加も大歓迎！

日　時　令和８年１１月３０日(月)１０:００～１１:３０頃
会　場　松原地区福祉ひろば
対　象　松原地区にお住いの７０歳以上の方
定　員　３０名程度
持ち物　なし（※スマホ決済をご希望でアプリを入れたい方はスマホをお持ちください。）



松本バスターミナルで IC カード等購入編

動画鑑賞会へ参加された方を優先します

日　時　令和８年１２月１日(火)、２日(水)９:３０～１１:３０頃
集　合　９：３０に松原モール西側入り口（アーチのところ）
対　象　松原地区にお住まいの７０歳以上の方
参加費　無料（バス乗車賃は自己負担）
定　員　各日６名程度
持ち物　①福祉１００円バス乗車パス券
※お持ちでない方は、11 月 13 日（金）までに福祉ひろば窓口へお越しください。
②ＩＣカード等の購入費用　または　お持ちのクレジットカード　または　スマホ



当日の行程(予定)

9:42 寿台東口 発 → 10:04 松本バスターミナル 着 → バスターミナル窓口で IC カード等を購入
→ 11:00(12:00) 松本バスターミナル 発 → 11:21(12:21) 寿台東口 着

PC・スマホの使い方相談

町会役員で書類作成のお困りの方や、PC・スマホ等の使用でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

◇ 日　時　**随時**
※担当不在の場合がありますので、事前にご連絡ください。
◇ 場　所　松原地区公民館



１１月のラジオ体操

週に2回、松原中央公園でラジオ体操をしています。申込不要ですので、初めての方もお気軽にお越しください♪

◇ 日　時　**9:30 から 10 分程度**
《月曜日》2, 9, 16, 30 日
《木曜日》5, 12, 19, 26 日
◇ その他　雨天中止



No.264

松原地区福祉ひろば事業推進協議会
電話・FAX 85－3103

松原福祉ひろば便り　11月号



ふれあい健康教室

“フレイル講話”

日　時:11月12日(木)13:30～15:30

歯科衛生士と薬剤師から『お口とお薬』の話を聞きます。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

☎85－3103

第2ふれあい健康教室

日　時:11月18日(水)　13:30～15:00

歌やストレッチ体操、レクリエーション、茶話会をのんびりゆったりおこないます。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

☎85－3103



映 画 観 賞 会

”ほどなく、お別れです”

日　時:11月19日(木)　13:30～

死者の声が聴こえる新人葬祭プランナー(浜辺美波)とその指導役(目黒蓮)が、葬儀を通じて故人と遺族の深い想いをつなぐオムニバス形式の物語です。大切な人との別れを優しく包み込み、一歩前に進む勇気をくれる感動作です。　　2026年作品　125分

出演:浜辺美波、目黒蓮、森田望智。光石研他

＊作品が変更になる場合がありますので、当日お問い合わせください。

第３回 レコー ド&CD 鑑賞会

日　時:11月26日(木)　14:00～



ご自宅で眠っている秘蔵のレコード、大好きなアーティストの CD をお持ちいただき、ご一緒に楽しみましょう！

今回は、14:00～　邦楽(60～80年代)を中心に
15:00～　洋楽(60～80年代)を中心に
聴く予定です。お好みの時間にお越しください！

喫 茶 ま つ ば ら

日　時:11月27日(金)　14:00～16:00

ラストオーダー15:45

11月のお菓子　カルカン饅頭 or 小豆ミルク寒天

お代わり自由の飲み物付き100円です。
大勢の皆さんのお越しを
お待ちしております。



おしらせ

11月1回目の縁側の日は DVD を見ます。とても為になる内容ですので是非ご参加ください。

・能登半島地震から学ぶ今後の地震対策
・避難所の開設・運営(その時、皆さんの力が必要です)

日　時:11月6日(金)　13:30～16:00

＊ひろば解放日なので手芸等でもご利用できます。

公民館・福祉ひろば避難訓練

日　時:11月10日(火)　14:00～



いざという時のために参加してみませんか？
芳川消防署の方から AED の使い方も教えていただきます。利用者さんはもちろん一般の方も参加可能です。申し込みは不要です。

令和8年11月の松原地区の行事

	曜日	ラジオ体操（中央公園）9:30～	福祉ひろば事業・サークル					町会連合会・公民館・社協の事業
			朝スト 9:00～	時間	午前	時間	午後	
1	日							
2	月	○				13:30	午後ストレッチ	
3	火							
4	水		○					
5	木	○						まつばら食堂（11:30～）
6	金		○	9:45	㋮マージャン	13:30	縁側の日	
7	土							松原地区総合防災訓練（9:00～）
8	日							花壇植栽（9:00～） 市長杯争奪球技大会
9	月	○		9:30	発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ	
10	火		○	10:00	気楽にストレッチ　￥100			地区公民館避難訓練・救命救急訓練（14:00～）
11	水		○					
12	木	○				13:30	ふれあい健康教室	
13	金		○			14:30	メンズコーヒー倶楽部￥200	
14	土							
15	日							
16	月	○				13:30	午後ストレッチ	松原料理講習会（10:00～）
17	火		○			14:00	うたの会	
18	水		○			13:30	第2ふれあい健康教室	
19	木	○				13:30	映画観賞会	
20	金		○	9:45	㋮マージャン	13:30	縁側の日	
21	土							
22	日							
23	月							
24	火		○	10:00	かんたん体操　￥100			
25	水		○			13:30	メンズソフトストレッチ￥100	
26	木	○				14:00	レコード＆CD鑑賞会	
27	金		○			14:00	喫茶まつばら	
28	土							
29	日							町内清掃（7:00～）
30	月	○		10:00	キャッシュレスバスYouTube鑑賞会	13:30	午後ストレッチ	キャッシュレスバスYouTube鑑賞会（10:00～）

12月上旬の行事

1	火		○	9:30	キャッシュレスバス体験会	14:00	うたの会	キャッシュレスバス体験会（9:30～）
2	水		休み	9:30	〃　/　肺がんCT検診			キャッシュレスバス体験会（9:30～）
3	木	○						まつばら食堂（11:30～）
4	金		○	9:45	㋮マージャン	13:30	縁側の日	
5	土							
6	日							
7	月	○				13:30	午後ストレッチ	

※一部変更になる可能性があります。

【福祉ひろば事業　凡例】
㋮　ひろばサークル　　乳幼児向け
朝スト　朝いちストレッチ　　送　迎
￥　参加費または材料費　　↑マークのない事業も希望があれば前日までにご連絡ください。

☎ 松原地区公民館・地域づくりセンター：57-2322 、 福祉ひろば：85-3103