

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→

公民館だよりに記載の講座等は松本圏域の感染状況により中止・延期となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

松原地区公民館、松原地区町会連合会共催

歴史学習講座 甲府城と梅園訪問

甲府の近世および近代の変化を、甲府城址(舞鶴城)と藤村記念館(旧睦沢学校校舎)を訪問し学びます。また、午後は明治時代の豪商が別荘として開園し、梅の名所になっている不老園を散策します。(雨天決行)

◇ 開催日 **3月10日(金) 8:30~16:30**

◇ 集合 松原地区公民館

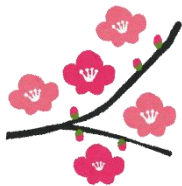
◇ 定員 30名(先着順)

◇ 申込み 2/10 9:00~3/3 松原地区公民館

◇ 参加費 500円(昼食代別途)

◇ 対象 松原地区住民

◇ 備考 今まではバスの乗車定員の2分の1となるような定員で実施していましたが、今回より乗車定員に見合った人数の募集とします。あらかじめご了承ください。



8:30 松原地区公民館発

10:30 甲府城(舞鶴城公園)[見学]

11:45 甲府市藤村記念館[見学]

12:15 昼食(甲府駅前周辺各自)

13:30 不老園[見学]

16:30 松原地区公民館着(予定)



2月のラジオ体操

雨天や雪で足元が悪い場合は中止させていただきます。判断が難しい時は公民館までご連絡ください。申し込みは不要です。気軽にご参加ください♪

【時間】午前9時30分から10分程度

【会場】松原中央公園

【問合せ】松原地区公民館(電話 57-2322)

【月曜日】6, 13, 20, 27日

【木曜日】2, 9, 16日

※23日は祝日のためお休みします。



スマホの使い方相談

スマホの使い方のご相談を受け付けます。日常の中の些細な疑問点など、気軽にご相談ください。

【日時】2月13日(月)

①14時~ ②15時~

【講師】公民館主事

【場所】松原地区公民館 講座室

【申込み】随時 松原地区公民館

【備考】特に聞いてみたいことがある場合は申込時にお知らせください。上記日程で都合が悪い方は個別にご相談ください。



未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い

— 第 38 回公民館研究集会 令和 4 年度地域づくり市民活動研究集会 —

- ◇ 日 時 2月19日(日)
- ◇ 会 場 Mウイング (松本市中央公民館)
- ◇ 内 容 以下の日程で開催します。
- ◇ 申込み・問合せ 松原地区公民館 TEL 57-2322
または 中央公民館 TEL 32-1132

暮らしや地域に関わる様々な話題や求められる姿について、参加者が立場を超えて自由に語り合い、これからの地域の未来をみんなで模索します。

9:00~ 9:30 開場・受付

9:30~ 9:55 開会式

10:00~12:00 基調講演・対談

12:00~13:00 昼食・休憩

13:00~16:30 分科会…8つのテーマについて、各部屋に分かれて話し合います。申込はこちらから

こども 伝統行事 地域行事 町内公民館
地域包括ケア 防災 若者 中山間地域



午前のみ・午後のみ参加も大歓迎！ 詳しいチラシは松原地区公民館で配布しています。



保健師メモ vol.1

こんにちは！ 保健師の渡井です

松原地区の皆さん、こんにちは。松原地区担当保健師の渡井佑美と申します。

みなさんは食事に何分がかかりますか？実は、松原地区は食事速度が速い人が多い傾向があります。※国保データベース (KDB) システムより、R2 年度特定健診受診者の問診票を分析。

早食いは食後血糖値の過剰な上昇を招き、肥満や糖尿病に繋がります。また、満腹中枢が満たされるまで約 20 分かかるため、意図せず食事量が増えてしまいます。しっかりよく噛んでゆっくり食べた方がメリットはたくさんあります。

虫歯や歯周病予防
(唾液がたくさんでる)



認知症予防
(脳への刺激になる)



消化吸収を促進
(消化酵素がでる)



肥満予防

(消費カロリー増加)
(薄味・少量で満足感)
(満腹中枢が満たされる)



早食いは習慣になると治すことがなかなか難しいですね。しかし、少しでも「治したいな」と思った今が始め時！

食事時間は 20 分以上を心掛けて、“飲み込む前に+5回” してみましょう。



問い合わせ先：南部保健センター 松原地区担当保健師 渡井 佑美 TEL:27-3455