

東部ひろばニース

第 321 号
2024.4



東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部デイサービスセンター

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

レベルアップ講座① 防災講座

北アルプスと松本盆地の 成り立ちから考える防災講座

好評につき
アンコール開催

先日、下横田町公民館で開催され大好評だった本講座。東部地区全体の「防災講座」としてアンコール開催します。

毎日何気なく見ている岳都松本を代表する「北アルプス」。その成り立ちをご存知ですか。地質学からみた、あの高い壁と松本盆地が出来あがるまでの地球の営みと特徴を学びます。見えてくる松本盆地の地震や水害の危険性、それに対する備えを一緒に考えましょう。

日時 4月17日(水) 19:00～

場所 東部公民館

講師 原山智先生

(信州大学理学部名誉教授)

参加費 無料

申込み 不要 直接会場においでください

主催 東部地区町会連合会・東部地区防災部

共催 東部公民館



地球に暮らす
覚悟のお話です。



講師紹介 原山智先生(信州大学理学部名誉教授)

岡谷市生まれ 東京教育大学理学部地学科地質学鉱物学専攻

京都大学大学院 博士課程修了 理学博士

通産省工業技術院 地質調査所(当時)を経て、1997年から信州大学理学部へ。地質学科教授を経て2018年より名誉教授。専門は地質学。北アルプスの成り立ち等、断層やマグマ活動による山脈形成過程の研究を一貫して行っている。著書、共著多数。

地域文化講座①

歴史研究探索「文書館と西善寺」

その昔、江戸時代。ここ東部地区にあった念来寺では、多くの仏像が作られ、おさめられていました。廃仏毀釈のあおりを受け、念来寺にまつられていた仏像等は和田の境地区にある西善寺に運び込まれ、今でも大切に保存されています。そんな東部所縁の仏像の見学に出かけてみませんか。

そのほか、歴史的資料に触れられる松本市文書館の利用方法などを学んだり、普段観覧できない文化財を見学したりする歴史講座です。

日時 5月1日(水) 8:30 東部公民館出発
16:30 東部公民館着予定

行先 松本市文書館、西善寺、真光寺 他

内容 松本市文書館の見学、講習
重要文化財の見学

定員 25名(先着順)

申込み 4月15日(月)9:00～電話受付・Web受付
東部公民館へ電話またはQRコードから→

参加費 1,500円(予定)(昼食代・観覧料等)

主催 東部公民館

共催 東部福祉ひろば

その他 時間・参加費等変更の可能性がります。申込時にお知らせします。



西善寺
木造阿弥陀如来坐像及両脇侍立像



公民館報「おめでとう新1年生」掲載希望者募集

松本市公民館報【東部版】では、地域の子もたちを地域のみならずお祝いし、見守り、健やかに育ててほしい。

そんな思いを込め5月30日号に東部地区にお住いの新小学1年生の写真を掲載します。

掲載希望の方は、下記までご連絡ください。

申込先 お住いの地区の町会長
または東部公民館まで

締切 4月8日(月)

問合せ 東部公民館 館報編集委員会



本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影を行います。支障がある場合は行事の際お申し出ください。

裏面もご覧ください

平日の朝
9:00~9:30は
「おはようエルダー」で
コツコツ健康貯筋体操
をしませんか。

月		火		水		木		金		土	
1	おはようエルダー 子育て支援 10:00~12:00	2	おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00~11:30	3	おはようエルダー ウォーキング 10:00~11:30	4	おはようエルダー	5	おはようエルダー 町会連監査会 10:00~ 雀友会 (麻雀)	6	
日											
7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12
	おはようエルダー ふれ健 (清水東) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	おはようエルダー ミュージックバル (ハンドバル) 10:00~ アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)	おはようエルダー 推進協監査会 15:00~ 町会連合会総会 18:00~ 町会長会① 18:40~	おはようエルダー 男のふれ健 10:00~11:30 雀友会 (麻雀)						
14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19
	おはようエルダー	おはようエルダー 出張ふれ健 (清水東町内公民館) 10:30~12:30	おはようエルダー ひろば喫茶 13:30~16:00 防災講座 19:00~	おはようエルダー 東部の縁側 10:00~16:00	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00~ 専門団体監査会 15:00~						
21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25	26
	おはようエルダー エルダーレクリエーション (清水東) 10:00~11:30 なんでも相談 13:30~15:00	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	おはようエルダー ミュージックバル (ハンドバル) 10:00~ アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)	おはようエルダー ウォーキング 10:00~11:30	おはようエルダー 施設クリーニング						
28	29	30	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	昭和の日	おはようエルダー	月 ふれあい健康教室 10:00~	火 懐かしの歌謡曲 10:00~	水 ひろば喫茶 13:30~	木 企画委員会① 13:30~	月 エルダーレクリエーション 10:00~ なんでも相談 13:30~	火 懐かしの歌謡曲 10:00~	水 東部の縁側 10:00~		
5月の行事予定			1	9	10	11	16	21	23	25	28
			水 松本文書館視察研修(バス)	木 ウォーキング 安原地区	金 男のふれ健 10:00~ 各種専門団体 総会(5団体)	土 各種専門団体 総会(5団体)	木 出張ふれ健 清水西 10:30~	火 出張ふれ健 清水西 10:30~	木 ウォーキング(東部地区中)入 お城の東・防犯協会 総会	土 防災緑地草刈り① 9:00~	火 横田溝渠 総会
							令和6年度 松本市高齢者入浴券の交付について 詳細は「広報まつもと 4月号」を ご覧ください。				



あずまちゃんと歩こう!

4月のウォーキング



東部地区ウォーキングマップ東コースと交通安全
桜並木の道と清水地区巡り(雨天決行)

4月3日(水) 10:00~11:30

持物 歩きやすい服装 水分
現金(唐坊で昼食をいただきます)
参加費 無料 人数把握のため要申込



LINE アプリ「メグリー」を使って
東部地区を巡ってみよう(雨天決行)



4月25日(木) 10:00~11:30

・「メグリー」って何?
・「メグリー」を登録してみよう!
(希望者はスマホをお持ちください)
講師 市健康づくり課職員

持物 歩きやすい服装 水分
参加費 無料 申込は必要ありません
問合せ 東部地区福祉ひろば(32-7168)

東部地区健康づくりキャラクター「あずまちゃん」
のオリジナル缶バッジ・マグネットを、参加
回数に応じ進呈します。皆で楽
しく歩いて、自分の健康は自分
で守ろうじゃありませんか。



●ふれあい健康教室●男のふれ健
●ひろば喫茶●エルダーレクリエーションの
当番は 清水東です。
よろしくお祈りします。



子育て支援

4月の子育て支援は「開放日」
「さくらのペタペタちぎい絵」



●保健師相談あります。
持物 水分 必要な方は母子健康手帳

5月の子育て支援はお休みです

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

ふれあい健康教室

「音楽療法」



懐かしい昭和の歌で
認知症予防とリフレッシュ!

4月8日(月) 10:00~11:30

講師 近藤清彦医師
(相澤東病院 脳神経内科)

◎体力づくりプログラムによる体操
◎包括支援センター・生活支援員からのお知らせ
◎保健師相談あります。
◎水分をお持ちください。



4月の担当町会は清水東です。

北ふれあいホーム おひさまベーカリー
おいしい手作りパンの販売 11:30~



懐かしの歌謡曲



4月9日(火)10:00~11:30

4月23日(火)10:00~11:30

◎23日はアチアキギター奏者による生演奏会が
あります。聞きに来ませんか。

◎水分をお持ちください。

男のふれ健 西山知花さんのストレッチ体操



4月12日(金) 10:00~11:30

疲れ知らずストレッチ

◎水分とタオルをお持ちください。
新年度新たな気持ちで汗を流しましょう。

ひろば喫茶

4月17日(水) 13:30~16:00

参加費 100円



癒されに来ませんか。

寄って
きましょ

東部の縁側

ときどきっミシンカフェ



4月18日(木) 10:00~16:00

ひろばでは、ゆ〜くり・のんび〜り楽しみながら作
っています。ぜひ一緒に手仕事を楽しみませんか。

エルダーレクリエーション



4月22日(月)10:00~11:30

エルダーで体操した後は、拉致もないレクリエー
ションと脳トレ、歌で盛り上がりましょう。
水分をお持ちください。

なんでも相談



4月22日(月)13:30~15:00

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相
談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします。
生活支援員のスマホ相談も行います。

新年度のひろば
事業をご紹介します
ます。



住み慣れた街で健幸で暮らし続けていくためには「自分の健康は自分で守る」ことがより大切になります。

そこで耳寄りな話。東部地区福祉ひろばでは、皆様の健康づくりのお役に立てるような様々な事業を用意しました。敷居が高いだなんて言わないで、健康づくり・仲間づくり・いざという時の絆づくりに気軽に顔を出してみませんか。

やってみよう!

継続してできる、
何かがあれば
いいなあ!

おはようエルダー ●ひろばが開館している平日の朝9時から30分程度の軽体操(月1度の施設クリーニング日は休み)ひろばまで歩いて来れば、ウォーキングと体操(運動)の相乗効果が得られると思います。毎日コツコツ健幸貯筋はいかがでしょうか。ポイントカードの対象となります。ご近所誘い合って、ぜひご参加ください。

やってみよう!

もっと、たくさん
歩く機会がある
と、いいなあ!

ウォーキング ●今年度は、ウォーキング11回、ウォークリー1回の予定です。朝10時から1時間30分程度のウォーク(集合 東部公民館)で交通安全・社会見学・近隣地域散策・100円パス・食事会等をからめて開催します。

ご参加ください

毎月集える場所
があると
いいなあ!

ふれあい健康教室 ●今年度は、月1回 第2月曜(原則)開催 朝10時から1時間30分程度の運動・講座 体力づくり体操による軽体操、保健師相談、包括支援センター・生活支援員からののお知らせ、ギターの生演奏等

出張ふれ健 ●今年度は初の12回開催。第3火曜日(原則)相澤東病院の出張健康教室と連携し、日常運動・健康習慣・ミニ音楽にランチ会をセットにし、より身近な場所(町内公民館)で開催します。全町会「回覧」にてお知らせします。

ご参加ください

皆でもっと7イ7イ
交流出来る
と、いいなあ!

エルダーレクリエーション ●音楽健康指導士の「エルダー健康教室」に、レクリエーション・ニュースレターを加え、より人と人とのつながり(関わり合い)の機会を増やしました。第4月曜日朝10時から1時間30分程度、エルダー健康教室・レクリエーション・ニュースレターを月変わりで開催します。

注目!

東部地区健康づくりキャラクター「あずまちゃん」のオリジナル缶バッジ・マグネットを作成しました。参加回数に応じ進呈します。皆で楽しみながら運動し、自分の健康は自分で守ろうじゃありませんか。



東部地区の皆様

東部地区町会連合会) 会長
東部地区町内公民館長会) 会長



交流で学ぶ出前講座

「町内公民館に集いましょう」

「ストレッチ・健康教室・ミニ音楽と美味しいランチ」

東部地区福祉ひろばでは、今年度も相澤東病院の出張健康教室と連携し、より身近な場所(町内公民館)で日常運動・健康習慣・ミニ音楽にランチ会をセットにした出張ふれ健・出前講座を開催します。

なお、今年度は火曜日(原則)に開催しますので、日程をご確認ください。

記



- 1、日時 **令和6年4月16日(火) 10時30分～12時30分**
- 2、会場 **清水東 町内公民館**
- 3、講座
 - (1)ご家庭で気軽にできるストレッチ体操 体力づくり林^o-ター
 - (2)健康の習慣化を図る取組み 相澤東病院
 - ご自身の生活を見直してみませんか？** 作業療法士
 - お家にある道具でフレイル予防！** 健康運動指導士
 - (3)音楽による健康を図る取組み 職員
 - (4)ランチ会 ボランティアグループ「食の会」
- 4、参加費 **無料**
- 5、申込み
 - ランチ会参加者**は準備のため、**申込必要(先着20名)**
 - ランチ会不参加者の申込みは不要です。直接会場にお越しください。
 - 今回参加できない方は、他日程(他公民館)でも開催しますので、ぜひご参加ください。
- 6、申込先
 - 東部福祉ひろば**(32-7168)**
 - 4月1日(月)**より申込開始(先着順)



開催日程と講座内容

② 5/21(火)	10:30 ～ 12:30	清水西 (町内公民館)	言語聴覚士講義
③ 6/18(火)		清水中 (町内公民館)	介護福祉士講義+運動
④ 7/16(火)		片端・出居番・東町2 (共同公民館)	理学療法士講義+運動
⑤ 8/6(火)		東町1・南上横田・霞町 (南上横田 町内公民館)	近藤先生音楽療法
⑥ 9/17(火)		桜町 (町内公民館)	健康運動指導士講義+運動
⑦ 10/15(火)		東町3・鍛冶・餌差・下横田 (下横田 町内公民館)	近藤先生音楽療法

東部公民館(36-8565) 東部福祉ひろば(32-7168)

◎裏面の各町内公民館の所在地マップをご覧ください

以上

生活支援員だより 活動報告

VOL. 1

令和6年4月1日

東部地区生活支援員 大輪

折紙配布の訪問活動

☆テーマ「つながりを持ちながら東部地区で安心して暮らせるために今できること」
～最近ひろばに来られなくなった方がどうしているかな、という課題から取り組んだものです～
折紙を添えたメッセージを一人暮らしの方や公民館に足を運べない老々世帯の方を中心に配り安否確認しました。

高齢者を狙った特殊詐欺などの注意喚起、ひろば事業などの情報発信をし、
ごみ出しや家事支援などは、つむぎちゃんサポートにつないで対応できました。



☆皆さんの声



ひろばや出張ふれ健に久しぶりに来たよ。

初めて出張ふれ健に参加者してみたけど楽しかった。

日常は一人で居て話す人もいないから、気に掛けて来てくれて、
お話できて嬉しい。また訪問と折り紙を待っていますね。



足が悪くなって容易に歩けなくなってね。
夏の生ごみだけでも出したかったから、手伝って
もらえて本当に良かった。



今後の取組み

①引き続き訪問活動と地区住民の皆さんからの情報収集を行い、東部地区内で困っていることがある人と、それを手伝える人とを繋いでいきたいと思います。

公民館では色々なイベントを行っています。せっかく公民館に足を運んでくれた人が輪の中に入りづら
い・なんてことのないように、地域の皆さんや職員の協力も得ながら小まめな声掛けをしていきます。

②つむぎちゃんサポートで、日頃の困りごとを助けてもらえて良かったと声をいただきました。東部地区
では協力会員の4人の方が手伝ってくれています。より人数を増やせるように、支援員が窓口になり対
応していきたいと思っています。

③スマホが苦手な方へ基本の操作方法などのサポートをし、災害情報や特殊詐欺予防に役立てても
らえるような取組みをしていきます。

おわりに・・・この二年間、沢山の地域の皆さんと知り合うことが出来ました。



色々教えてもらえたり親切にさせていただいて、地域の人のおたたかさを知ることができま
した。ありがとうございます。

今まで当たり前に出ていたことがやりにくくなった・・・自分に自信をなくしてしまうかも
しれません。周りに迷惑をかけてはいけない、と遠慮もしてしまいます。そんな時は少しだけ
話してみませんか？すぐに解決できなくても、きっと何かの糸口
が見えてくるかもしれません。お気軽にお声がけください。 大輪

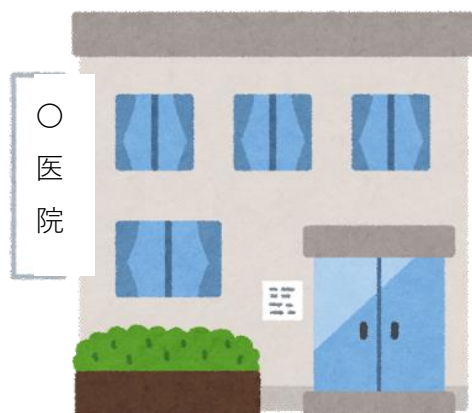


【R6年ゴールデンウィークの内科・小児科救急当番医】

※必ず当番医に電話してから行きましょう

月日	曜日	小児科・内科 9:00~19:00			小児科・内科 19:00~23:00	小児科2次 23:00~翌9:00	内科2次 23:00~翌9:00		
4月28日	日	松岡小児科医院 芳野 25-5878	松岡内科医院 蟻ヶ崎 33-4172	山村医院 今井 59-2002	 松本市小児科・内科夜間救病センター 城西 38-0622	まつもと医療センター 村井町南 58-4567	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170	まつもと医療センター 村井町南 58-4567	
4月29日	月・祝	みのしまクリニック 梓川 78-7878	山岡内科医院 庄内 26-6068	多田内科医院 深志 36-3611		相澤病院 本庄 33-8600	松本協立病院 巾上 35-5300	相澤病院 本庄 33-8600	
5月3日	金・祝	塩ノ崎医院 並柳 28-0880	こやま内科クリニック 北深志 32-4290	あるが内科クリニック 今井 59-2010		まつもと医療センター 村井町南 58-4567	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170		
5月4日	土・祝	唐沢内科小児科医院 笹部 25-7633	金井医院 里山辺 32-4230	大池内科クリニック 笹賀 85-0873		荻原医院 蟻ヶ崎 33-9728	松本市立病院 波田 92-3027	松本市立病院 波田 92-3027	
5月5日	日・祝	しのぎきこどもクリニック 岡田 45-5277	神應透析クリニック 筑摩 24-0852	田中医院 野溝東 27-5959			まつもと医療センター 村井町南 58-4567	松本協立病院 巾上 35-5300	まつもと医療センター 村井町南 58-4567
5月6日	月・祝	岡野医院 梓川 78-2804	しのぎき内科呼吸器科クリニック 南松本 24-0570	高山内科明生会 島内 47-3500			ひろ内科医院 浅間温泉 87-8811	相澤病院 本庄 33-8600	相澤病院 本庄 33-8600

内科以外(外科・眼科など)の当番医はお電話で確認できますので、下記までお問い合わせ下さい。
土曜日12:00~19:00までの当番医についても下記までお問い合わせ下さい。



お電話での確認は長野県緊急医療情報センターまで
お問い合わせ下さい

☎050-3033-0665

※音声案内となっていますので、案内に従って、
希望地域は中信で3を、地区は松本市で2をダイヤル
してください。

