

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 9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(火)			ひ 1:30	手仕事の日(手芸)	
2(水)					
3(木)					
4(金)	ひ 9:00	広報部会	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
5(土)	公 8:30	城東地区マレットゴルフ大会			
6(日)					
7(月)	ひ 公 9:30 8:30	みんな元気会 塩尻市木曾平沢視察	ひ 1:00	編む編夢ニットの会	
8(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30 3:00	民生児童委員協議会 広報部会	
9(水)	ひ 9:30 9:30	ひまわりの時間 出張ふれ健(元町北)	ひ 5:00	連合四役会	
10(木)			ひ 1:30	パズル道場	
11(金)	ひ 9:30 9:30	出張ふれ健(曙) 楽しいモルック			
12(土)					
13(日)					
14(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30 4:00	にこにこフラダンス 町会長会	
15(火)		準備	ひ 1:30	浪漫茶房	
16(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町中)	ひ 1:30	手仕事の日(手芸)	
17(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 1:00	広報部会	
18(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ			
19(土)					
20(日)					
21(月)		敬老の日			
22(火)		国民の休日			
23(水)		秋分の日			
24(木)	ひ 9:30	街中さんぽ	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
25(金)	ひ 9:30	城東シネマ	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
26(土)					
27(日)					
28(月)	ひ 公 9:30 8:40	みんな元気会 人権啓発推進協議会研修	ひ 1:00	編む編夢ニットの会 ひろば職員全体研修	広報配布日
29(火)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)			
30(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(北上横田)	ひ 1:00	民生運営委員会	

来月のふれあい健康教室は 6 日 火曜日です

ひまわりの時間は9日水曜日です。布切はさみ・エプロン・マスクお持ちください。

街中さんぽ 9月24日(木)午前9:30～

読書の秋です！爽やかな季節になりました。城東公民館まで歩きましょう！

城東公民館の本棚を見に行きませんか？ひろばの本棚に無い本が充実！公民館は思っているより近いです！帰りに女鳥羽川緑地帯管理部会の皆さんに感謝しながら、芝生で、楽しいおやつタイムを取ります。途中、ゴミがあったら拾いながら河川敷を歩きます。遠足気分でご参加ください。お尻の下に敷けるくらいのシートをお持ちください。



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

松本盲学校の草取りボランティア

学校支援の一環として、松本盲学校の草取りを行います。
大勢の方のご参加をお待ちしています。

【日 時】 9月13日(日) 午前6時集合(1時間程度)

【場 所】 松本盲学校 校庭

※ お車でお越しの方は、ふれっ手の南側に駐車してください。

【持ち物】 作業ができる服装、草かき・鎌、軍手、タオル、飲み物

【申込み】 不要(直接会場までお越しください。)

【主 催】 城東地区環境衛生協議会

城東地区 親睦モルック大会

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】 10月3日(土) 午前9時～

【場 所】 城東公民館

【申込み】 9月25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

日本遺産 塩田平レイラインを辿る文化財巡り

信州上田の神社仏閣を巡ります。前山寺ではおはぎとお茶をいただきながら塩田平を一望します。

【日 時】 10月5日(月) 午前8時30分 城東公民館出発

【定 員】 15人 ※ 応募者多数で抽選 ※地区住民優先

【参加費】 1,100円(入山料とお茶席代)※当日徴収します

【昼 食】 信州蕎麦の草笛 上田お城前店

※自由昼食です ※各自昼食代をご用意ください

【行 程】 北向観音堂 → 信州蕎麦の草笛 →

前山寺 → 生島足島神社 ※17時頃帰着予定

【申込み】 9月25日(金)までに電話か窓口で

【主 催】 城東公民館

【その他】 くるみアレルギーのある方はご遠慮ください。

城東シネマ 9月25日(金) 午前9:30～

男 はつらいよ 寅さん 第17作『寅次郎夕焼け小焼け』

芸者ぼたんを助ける寅次郎の、男気シリーズ屈指の人気作&見事な結末！男女の美しい友情物語！主人公寅さんと芸者ぼたんの絆な関係。江戸の街並みが残る播磨(兵庫県)、小京都レトロな城下町さんぽも楽しめます。

時代背景は1976年。キーワードは『日本初の五つ子の赤ちゃん誕生』『アップルコンピューター』『アントニオ猪木対モハメド・アリ』『ロッキード事件』など…

記憶にございませんか？

芸者ぼたん：太地喜和子 謎の画伯：宇野重吉

ほか大滝秀治・岡田嘉子・寺尾聡 監督：山田洋二

映画観て帰るだけのことですが、時を忘れますよ。来てね♪

手仕事の日(フライパン) 9月29日午前9:30

秋茄子を食べましょう！



鎌倉時代の和歌集に

「秋なすび わささの粕につきまぜて よめにはくれじ、棚におくとも」＊わささ→若酒・新酒のこと

とあり、これが「秋茄子は嫁に食わすな」の語源とも！

秋茄子は夏茄子と違って日差しが柔らかい中で育つため、皮も柔らかく、レシピがたくさんあり悩みます。

簡単で美味しい茄子料理を皆さんで作って食べてみましょう。

持ち物：材料費 エプロン・マスク(早昼となります)

申込み必要です ひろばにお電話ください ☎39-0168

ふれあい健康教室 9月8日(火)午前9:30～

♪♪お達者クラブふれあいコンサート♪♪

シンガーソングライター：中山公民館長の

鈴木さんたちによる楽しいコンサートです。

昭和歌謡を中心に一緒に歌ったり、トークに

大笑いをしたり、会場の皆さんで盛り上がり

ましょう！



浪漫茶房 9月15日(火)午後1:30～

道明寺



道明寺粉のはじまりは、大阪府藤井寺市にある道明寺の尼僧が、もち米を蒸した後に天日干しして乾燥させた「糯(ほしいい)」と呼ばれる保存食です。年月が経っても変質・変色のしない糯は、戦国時代には軍糧や旅の携帯食として重宝され、道明寺の尼僧が考案したことから「道明寺糯(どうみょうじほしい)」と呼ばれていました。毎度・毎度のウチク！由来です！

城東地区のお味です！美味しいですよ！

すくすくキッズ 9月18日(金)午前10:00～

…ちょっと早起きして来てね…0～3歳児の皆さん

…木のおもちゃで遊ぼう…

世界のいろいろな木製のおもちゃに触れて

みましょう。大きくなればスマホしか手に取

らなくなるかもしれませんが、小さいうちに

おもちゃで遊んだ体験は覚えていてくれるかも！

思い出の写真も残してあげてください♪

お母さんたちも知らなかった？

可愛い！ナニコレ！素敵！がいっぱい♪



美味しい手作りおやつをお楽しみに！！

【お知らせ】 令和8年度 福祉入浴券について

(対象者：S31.4.1以前生まれの方)入浴券が30枚の紙券から1枚のカード券に変更となりました。有効期限がR13.3.31までとなり、毎年の申請が不要となります。今年度中にカード券にしておくと便利です。手続きは通年でひろばで受付できます。