



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



第22回島立スポーツフェスティバル

今年は、「玉入れや」「ミニ運動会」などの新競技を開催！
ミニ運動会では、懐かしのあの競技が復活？
詳細は全戸配布の大会プログラムをご覧ください。多くの
皆様のご来場をお待ちしております♪

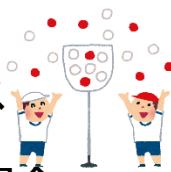
【日 時】 10月18日(日) 入場行進 8:30～

【会 場】 島立小学校グラウンド

【内 容】 町会対抗競技他、健康チェックブース
ニュースポーツブース、景品抽選会

【主 催】 島立スポーツフェスティバル実行委員会

【問合せ】 島立地区地域づくりセンター TEL47-2049



島立っ子 森・杜探検隊

活動12年目記念 10月12日(月)スポーツの日

「島立っ子！森・杜フェスティバル」

【対象】島立在住の小学生

中学生、高校生、大学生、地域の方で

お手伝いいただける方も募集中！

詳細は島立小学校配布のお便りをご覧ください。

お便りは島立公民館にも用意してあります。

【問合せ】 自然体験学習チーム

代表 木下 090-2162-6363



島立地区ソフトバレーリーグ戦

日頃の運動不足解消に、メンバー同士の親睦機会に、多
くのチーム参加をお待ちしています！詳しくは回覧チラ
シをご覧ください。

【日 時】 11月13日(金) 開幕式 19:30～（予定）

【会 場】 島立体育館

【主 催】 島立地区スポーツ協会

【申込み】 島立公民館へ所定の参加申込書を添えてお申
込みください。第69回松本市市民スポーツ大会
秋季大会

今年で69回を迎えた松本市市民スポーツ大会「秋季大
会」。今年も地区対抗競技に島立地区代表として多くの皆
様に選手として出場していただきます！

【日 時】 10月11日(日)

【会 場】 エア・ウォーターアリーナ、あずさ運動広場

かりがねサッカー場、アルプス公園マレットゴルフ場

【主 催】 松本市、松本市スポーツ協会

【出場競技】 島立地区からは、「卓球」「軟式野球」「ゲート
ボール」「ソフトバレーボール」「マレットゴルフ」の5競技
すべてに出場します。

皆様の力強く盛大なご声援を、お願いします！！



ものづくりの日

「手縫いで作る調理用布帽子」

お料理の時間がもっと楽しくなる、さっと被れる
自分にぴったりの帽子をおしゃべりしながら楽し
く作ってみませんか？！（簡単に作れる布帽子と、
リボン付き布帽子の2種類を選んで作ります）

【日 時】 10月15日(木) 10:00～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 300円

【持ち物】 布(80×40cm表布・裏布 各1枚 簡単
に作れる布帽子を作りたい方)(80×100cm 1枚 リボン付きを作
りたい方)

裁縫道具(針、糸、はさみ等)

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



子育て支援事業「食育＆歯科教室」

保健師さんや栄養士さんのお話をお聞きし、お
子さんと一緒に「かぼちゃチーズもち」と「マシュマ
ロで作るヨーグルトムース」を作って食べましょう
♪ 地区の主任児童委員さんもご一緒いただけます
。茶話会もあるのでお喋りの時間も楽しんで下
さい。 ※ アレルゲン 乳

【日 時】 10月27日(火) 10:15～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 保健師、管理栄養士、歯科衛生士

【参加費】 無料

【定 員】 先着10組程度（島立地区優先）

【持ち物】 エプロン・三角巾・水分・オムツ等
お子さんに必要な物

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



「健康ボイストレーニング」

【日 時】 10月20日(火)13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 伊藤 きくみさん

【参加費】 500円

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲料水

【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168





公民館の図書を入れ替えました

島立公民館では玄関ロビーに図書コーナーを設置しています。
8月19日(水)に中央図書館から約450冊の図書を配架し、入替え作業を行いました。
“アンパンマン”や“さくらももこ”によるエッセイあります！！
借りたい本が見つかりましたら、事務室の職員へお気軽にお声がけください♪



「しまだちフードドライブ」 実施のご報告

食品ロス削減や、子ども対象の事業を支援するためのフードドライブを8月17日(月)に開催しました。

合計24点68kgの食料品をお持ちよりいただきました。お持ちよりいただいた食料品は「島立こども広場」で使用させていただきました。



ご協力ありがとうございました。

「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。簡単なスマホの相談にも対応します。

【日 時】 10月 2日(金) 9:00～16:00

10月21日(水) 9:00～16:00

通常は、地域づくりセンター(島立公民館)にあります。お気軽にご相談ください。

直通電話 070-8684-8028

乳がんマンモグラフィ・大腸がん検診のお知らせ

【日 時】 10月22日(木)午前 【会 場】 島立出張所

【対象・料金】

・乳がんマンモグラフィ：40歳以上の女性 / 1,000円
(2年に1回受診できます。)

・大腸がん検診：40歳以上 / 500円

【申込み】

・乳がんマンモグラフィは予約が必要です。

①電話(下記連絡先) ②WEB

・大腸がん検診のみの方は、予約不要です。

直接9:30～10:00にお越しください。

【問合せ・申込み先】

健康づくり課 西部保健センター TEL92-8001



ふれあい健康教室 「島立小3年生との交流会 ニュースポーツ」



【日 時】 10月7日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば又は三の宮公民館

【内 容】 3年1組の児童と一緒に屋内でも楽しめるニュースポーツを行います。
最後に児童からの発表もあります。
地域の子どもちとの交流会にぜひ足を運んでください。

【持ち物】 飲料水

【当 番】 三の宮町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

※無料で送迎します。

送迎ご希望の方は、ご連絡下さい。

★出前ふれあい健康教室



★荒井町会★

【日 時】 10月8日(木) 9:30～11:30

【会 場】 荒井公民館

【内 容】 介護予防講座

(河西部包括支援センター共催)

「認知症を学んで地域で支えよう」

【持ち物】 飲料水

【講 師】 リハビリ専門デイサービス常念望
作業療法士 藤原 亨さん



「ひろば喫茶」



【日 時】 10月29日(木) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 100円 (コーヒー+お菓子)

【定 員】 先着20名

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

※無料で送迎します。

送迎ご希望の方は10月22日(木)迄にお申込み下さい。



「銭太鼓教室」

【日 時】 10月15日(木)13:30～15:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 山内 智恵さん

【参加費】 300円

【持ち物】 飲料水

【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



【10月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動】

日付	曜日	公民館／スポーツ協会／地区行事など	公民館で活動しているサークル
10月1日	木	島立公民館では8月から来年1月(見込み)まで経年劣化や機能低下の回復のため主に屋根・外壁・施設機器を更新する改修工事を実施しています。 施行業者は 主体工事:川窪建設株式会社 電気工事:信越電気工事株式会社 設備工事:株式会社 青木工務所 の3業者です。 工事期間中は、適切な非常通路の確保やトイレの使用ができなくなる期間が生じる等の状況により、通常の貸館は行っておりません。 また、11月に予定していた地区芸術文化祭につきましても 今年度は開催いたしません。 出張所の各種窓口業務につきましては、通常通り開設しておりますが一時的な工事に伴う騒音などが発生する見込みです。 地域の皆様にはご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。 島立公民館 Tel47-2049	
2日	金		
3日	土		
4日	日		
5日	月		
6日	火		
7日	水		
8日	木		
9日	金		
10日	土		
11日	日		
12日	月		
13日	火		
14日	水		
15日	木		
16日	金		
17日	土		
18日	日		
19日	月		
20日	火		
21日	水		
22日	木		
23日	金		
24日	土		
25日	日		
26日	月		
27日	火		
28日	水		
29日	木		
30日	金		
31日	土		
11月1日	日		
2日	月		
3日	火		
4日	水		
5日	木		
6日	金		
7日	土		



大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	福祉ひろば ★福祉ひろば主催事業	
		午前(9:30～)	午後(13:30～)
10月1日	木	★お習字講座(300円) 10:00～ 講師:二木光子さん	★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
2日	金	俳画だより	生活支援員(松崎)在所日 9:00～ ★初心者マージャン
3日	土		
4日	日		
5日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
6日	火	かごサークル	さくら会
7日	水	★ふれあい健康教室「小学生との交流会」	/ しまふく
8日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん(中止)
9日	金	絵手紙クラブ	マージャン
10日	土		
11日	日		
12日	月	<スポーツの日>	
13日	火	童謡唱歌	★歌声ひろば 13:30～
14日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
15日	木	★ものづくり「布帽子作り」(300円) 10:00～	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
16日	金	俳画だより	★初心者マージャン
17日	土		
18日	日		
19日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
20日	火	かごサークル	★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん
21日	水	★エルダー【午前の部】10:00～ 生活支援員(松崎)在所日 9:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
22日	木	パッチワーク	太極拳の会
23日	金		マージャン
24日	土		
25日	日		
26日	月	★歌声ひろば 9:30～	
27日	火	★子育て支援講座「食育・歯科」10:15～	
28日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
29日	木		★ひろば喫茶(100円)
30日	金		マージャン
31日	土		
11月1日	日		
2日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
3日	火	<文化の日>	
4日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
5日	木	★お習字講座(300円) 10:00～ 講師:二木光子さん	★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
6日	金	俳画だより	★初心者マージャン (ひろばまつり準備の為)
7日	土		

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168