



令和4年10月 発行:島立地区地域づくりセンター



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり  
展示作品を募集します団体・個人を問わず、展示いただける作品を募集中です。  
ご希望の方は島立公民館へご連絡ください。【期 日】 11月12日(土)、13日(日)  
【会 場】 島立体育館  
【問合せ】 島立公民館 Tel47-2049

## スポーツ協会よりお知らせ

10月16日(日)に予定しておりました、島立  
スポーツフェスティバルは新型コロナウイルス  
感染拡大により中止となりました。  
ご理解の程、宜しくお願いいたします。

## 「卓球をしよう」

【日 時】 10月13日(木) 19:30~21:00  
10月27日(木) 19:30~21:00  
【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き

## 「スポーツをしよう」

【日 時】 10月28日(金) 19:00~21:00  
【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き  
※いずれも松本圏域の感染警戒レベルが「4」以  
上で中止となります。

## 「しまだちフードドライブ」

食品ロス削減や、市内の子ども食堂を応援する  
ためのフードドライブを開催します。

ご家庭に眠っている食品はありませんか？

【日 時】 10月8日(土) 10:00~12:00

【会 場】 島立公民館 玄関ロビー

詳細は右QRコードを読み取っていただき、  
配布物(島立地区)令和4年10月のチラシをご覧ください。10月は食品ロス  
削減月間です

## 子育て支援「食育講座」

管理栄養士さんと一緒に季節のレシピでおやつを作ります  
か？作ったおやつはお持ち帰りになります。離乳食が始まっ  
たお母さんもお子さんの「食」について一緒に勉強しましょう。

【日 時】 10月25日(火)10:15集合 ※時間厳守

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 管理栄養士さん

【内 容】 「サツマイモのきんつば風」を作ります。

【持ち物】 お子さんに必要なもの

【参加費】 無料

【定 員】 先着6名 ※必ず申込みをお願いします。

【申込み】 島立福祉ひろば Tel48-5168



## 「お困りごとなんでも相談日」

包括支援センター職員が、お家で生活していくうえ  
での困りごとをお聞きします。ひろばまで来るのが困  
難な方はご連絡ください。秘密は厳守します。個別相  
談ですのでご予約ください。(事務室でご相談をお受  
けします。)

【日 時】 10月24日(月) 13:30~15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

## 「地区生活支援員(松崎)在所日」

終日ひろばにいますので、ちょっとした相談や、ご近  
所の気になる情報など、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。民生委員さんの情報もお待ちしております。【日 時】 10月11日(火)、27日(木)  
いずれも9:00~16:00

## 公民館の図書を入れ替えました

文化図書委員にご協力いただき、図書コーナーの  
蔵書を入れ替えました。貸出希望の方はお気軽に  
公民館事務室へお声がけください♪

## 「ひろばウォーキング」

紅葉を楽しみながら一緒に歩いて、歴史の里へ見学に行きませんか？ お気軽にどうぞ♪

【日 時】10月21日(金)福祉ひろばに9:30集合

【目的地】歴史の里見学(西方面コース)

【持ち物】飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

【集 合】島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※事前の申し込みをお願いします。

## 10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です！

歩くことにより、食事がおいしく感じたり、熟睡できるようになった結果、便秘解消やメタボリック症候群の予防も期  
待できます。心地よい秋風の中、健康の為に島立を歩きましょう♪歩こう松本！  
心も体も健康に！


**福** 「エルダーを使って身体を動かそう！」

映像を見ながらストレッチや簡単な筋トレメニューも入った体操です！気持ちよく体を動かしましょう♪  
人数を分散するため、3回に分けて行っています。  
※必ず申込みをお願いします。


【日 時】 10月5日(水)、12日(水)、19日(水)  
① 9:50～ ② 11:00～ ③ 13:30～  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【持ち物】 水分  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel 48-5168

★今月の第4水曜日は、エルダー体操(30分)+介護予防講座を行います。

【日 時】 10月26日(水) 10:00～  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【内 容】 「血液検査データの見方」  
【講 師】 島立地区担当 忠地 保健師  
【定 員】 先着15名 ※必ず申込みをお願いします。  
【持ち物】 ご自身の血液検査データがございましたら、お持ちください。  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

**福** ふれあい健康教室  
「島立小3年生と交流会」

【日 時】 10月18日(火) 10:00～11:30  
【会 場】 三の宮公民館(ひろば向かい)  
【内 容】 3年2組の児童とスカットボール・ラダーゲッターなど屋内で楽しめるミニ運動会を行います。最後に児童からの発表もあります。お楽しみに♪  
お子さん、お孫さん、地域の子どもたちとの交流に、ぜひ足を運んでください。  
【当 番】 三の宮町会  
※三の宮町会の皆さん、よろしくをお願いします。  
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「出前ふれあい健康教室」

☆大庭町会  
【日 時】 10月17日(月) 10:00～  
【会 場】 大庭公民館 【内 容】 いきいき百歳体操  
※包括支援員、生活支援員の取り組みを寸劇を交えて紹介

☆堀米町会  
【日 時】 10月19日(水) 10:00～  
【会 場】 堀米公民館 【内 容】 折り紙「つばき」

**福** ものづくりの日「和紙てまり」

木製品に色とりどりの和紙を貼りつけて作る「てまり」です。楽しくおしゃべりしながら作りましょう♪


【日 時】 10月20日(木) 10:00～11:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 無料  
※材料はひろばで用意します。  
【定 員】 先着8名  
【申込み】 島立地区福祉ひろば  
Tel48-5168



**福** 体力づくり講座  
「フィットネスタイチー」

新プログラム☆中国の太極拳(タイチー)を取り入れた、流れるような動きが特徴の体操です。心と体を一致させる体操を継続的に行うことで、高いデトックス効果を発揮！基礎代謝を改善し、痩せやすい身体を作ります。


【日 時】 10月27日(木) 13:30～15:00  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【講 師】 スタジオHANA 田中 花さん  
【参加費】 300円 (体験は無料です)  
【定 員】 先着10名  
※必ず申込みをお願いします。  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



**福** 「カラオケひろば」

ひろばで好きな歌を皆さんで歌いませんか？  
※感染予防には十分に留意し行います。


【日 時】 10月24日(月) 10:00～11:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 無料 【定員】 先着5名(要申込)  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「ひろば喫茶」

淹れたてのコーヒーを飲みながら、ゆっくりとおしゃべりしませんか？

【日 時】 10月24日(月) 13:30～15:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 100円 (コーヒー+持ち帰り用お菓子)  
【定 員】 限定 12席 ※必ず申込みをお願いします。  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168




**「島立ボランティア連絡協議会からのお願い」**

当協議会の「おたすけ隊島立」では、高齢独居のお宅等、ご相談に応じて、草取り作業等を行っています。作業で発生したゴミは、当該町会のゴミステーションへ搬入いたします。  
搬入の際には「おたすけ隊島立」と分かるよう、ゴミ袋の氏名欄に右図のシールを貼り付けます。  
皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「おたすけ隊島立」のご相談は島立出張所(Tel47-2049)までお電話ください。

このシールが目印です

**おたすけ隊島立** 

おたすけ隊の作業後のゴミです。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

島立ボランティア

【 10月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

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	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
2日	日		
3日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
4日	火		霜耀会(絵画) エターナルエンジェルス(歌)
5日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
6日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
7日	金		墨勝会(水墨画)
8日	土	しまだちフードドライブ (島立公民館10:00～12:00)	スポーツ吹き矢の会(吹矢)
9日	日	第65回松本市市民スポーツ大会秋季大会 (総合体育館 他)	
10日	月	〈スポーツの日〉	
11日	火		エターナルエンジェルス(歌)
12日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークルきれいになろう会(ピラティス) 霜耀会(絵画)
13日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
14日	金		
15日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
16日	日	島立スポーツフェスティバル (中止)	ニューエバグリーン(音楽)
17日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	さわやかコーラス(コーラス)
18日	火		霜耀会(絵画) エターナルエンジェルス(歌)
19日	水		
20日	木		エターナルエンジェルス(歌)
21日	金		
22日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
23日	日		
24日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00～)	さわやかコーラス(コーラス)
25日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜耀会(絵画) エターナルエンジェルス(歌)
26日	水		ピラティスサークルきれいになろう会(ピラティス) 紫水会(絵手紙)
27日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
28日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～) 【感染警戒レベル4以上で中止】 こども会育成会理事会(島立公民館19:00～)	墨勝会(水墨画)
29日	土		
30日	日	第39回松本市長杯争奪球技大会 (総合体育館 他)	
31日	月		
11月1日	火		
2日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
3日	木	〈文化の日〉	
4日	金	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	墨勝会(水墨画)
5日	土		
6日	日		
7日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	

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	土			碁会
2日	日	中信レクリエーション協会		
3日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
4日	火	俳画だより		カラオケ教室
5日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
6日	木	島立ボランティア協議会役員会 10時～		★かごクラフト
7日	金	墨友会		絵てがみ
8日	土			碁会
9日	日			
10日	月	〈スポーツの日〉		
11日	火	童謡唱歌	生活支援員(松崎)在所日	ハーモニカ
12日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
13日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
14日	金	絵手紙クラブ		マーじゃん お休み
15日	土			碁会
16日	日			
17日	月	月曜カラオケ / 出前大庭		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
18日	火	かごサークル/★ふれあい健康教室【三の宮公民館】		
19日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～/出前堀米		★エルダー ③13:30～
20日	木	★ものづくり 10:00～		リフォーム/きめこみ
21日	金	墨友会/ひろばウォーキング 9:30ひろば集合		★初心者マーじゃん お休み
22日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
23日	日			
24日	月	★カラオケひろば 10:00～		★ひろば喫茶(100円)
25日	火	★子育て 食育&歯科講座 10:00～		ハーモニカ
26日	水	★エルダー+包括介護予防講座 10:00～		
27日	木	パッチワーク	生活支援員(松崎)在所日	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
28日	金	俳画だより		マーじゃん お休み
29日	土			碁会
30日	日			
31日	月			
11月1日	火			カラオケ教室
2日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
3日	木	〈文化の日〉		
4日	金	墨友会		絵てがみ
5日	土			碁会
6日	日			
7日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種事業について中止または延期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。