



第 299 号

2022.6



東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部ティーサービスセンター

東部公民館 からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

## 避難所運営研修会にご参加ください。

大雨等により特定の地域に避難情報が発令された場合の「局所的・短期的避難所」の開設・運営方法について、研修会を行います。「いざ」というときにパニックにならないよう、確認しておきましょう。

日 時	6月5日（日） 9：00～10：00	場 所	東部公民館
内 容	・職員と住民と一緒にマニュアルを見ながら 避難所開設、受付、段ボールベットを設置する。 ・備蓄食料の試食	主 催	東部地区町会連合会 防災部
	共 催 東部公民館		
申し込み	不要 当日会場へお越しください。		

そば講座



## そばを知っておいしく食べよう

蕎麦のルーツや蕎麦とはどういったものか学んだあとに、打ちたてのおいしい蕎麦を食べませんか。

日 時	時 間	内 容	担 当
6月25日（土）	10：30～12：00	東部公民館 2階 大会議室	
2	10時30分～ ～11時20分	蕎麦講座と見学会 (蕎麦のルーツ等)	講師：三代澤 健一さん (清水中町会)
3	11時30分～ ～12時00分	「蕎麦試食会」	蕎麦打ち同好会

6月6日（月）午前9時から 定員20名（先着順）

無料 主 催 東部公民館



環境衛生講座

## クリーンセンターへ

ゴミステーションで回収されたゴミが、どのように処理されるのか施設見学を通して学んでみましょう。

日 時	7月6日（水） 9：00～12：00
場 所	松本クリーンセンター、 リサイクルセンター
講 師	該当施設職員
参 加 費	300円
申し込み	6月13日（月） 午前9時から 定員20名（先着順）
主 催	東部地区町会連合会 環境衛生協議会
共 催	東部公民館

## 高原でマレットゴルフ

マレットゴルフで親睦を深めながら健康を増進させましょう。箕輪村「信州大芝高原」でいつもと違う気分のマレットゴルフを楽しめませんか。

日 時	6月22日（水）8：00～16：00
集合場所	東部公民館 駐車場
行 程	南箕輪村 信州大芝高原 9：30～11：30（マレットゴルフ） 12：00～14：00（昼食・入浴） 14：00 大芝高原 発 16：00 東部公民館 着
参 加 費	2,000円（プレー代、昼食・入浴料）
申し込み	6月6日（月）9：00より 東部公民館（☎ 36-8565）へ
持 ち 物	帽子、タオル、着替え
定 員	20名（先着順）
主 催	東部公民館

## 食生活改善栄養教室に参加してみませんか？

「健康な未来は食事から作る～いつもの食事に腸活と減塩をプラスして～」

日 時	7月4日（月）10：00～11：00
場 所	東部公民館 2階 視聴覚室・調理実習室
内 容	腸活講和、だしの取り方のデモンストレーション、塩分測定、グループワーク
持 ち 物	自宅で作った汁物
申し込み	6月1日（水）午前9時から 定員10名（先着順）
	北部保健センター 担当：中嶋 ☎ 38-7677
参 加 費	無料
主 催	健康づくり課



## 東部ひろばニュース抽選「5月号 当選番号」

138 377 523 611 770  
967 1097 1254 1458 1503

★当選された皆さまおめでとうございます。景品をお渡ししますので「ひろばニュース5月号」を持って東部公民館へお越しください。（お渡し期間：6月中）

裏面もご覧ください