

# 松原地区公民館だより



お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103 ホームページはこちらから→

公民館だよりに記載の講座等は松本圏域の感染状況により中止・延期となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

松原地区公民館主催、松原地区人権啓発推進協議会共催

## 人権・歴史研修 福島関所跡訪問

徳川幕府は、幕政の中心地である江戸の防御と人質である地方藩主の家族の流出を防ぐため、街道の要所に関所を設け人流や物流を厳しく監視しました。関所のもっとも重要な任務は、江戸への「入り鉄砲に出女」を防ぐことでしたが、女性には理不尽ともいえる制限をかけ、検査が行われていました。今回は、当時最も厳しい検問を行った4大関所の一つである福島関所の資料館を訪問し、往時の考え方や検問の様子、さらに掟を破った時の処罰などを見分します。

- ◇ 日時 6月6日(月) 8:30~16:00(集合8:20)
- ◇ 集合 松原地区公民館
- ◇ 定員 18名 ネット申込はこちらから→
- ◇ 参加料 無料(昼食代各自)
- ◇ 申込み 5/20 9:00~5/27
- ◇ 備考 応募者多数の場合は抽選とします。  
参加の可否は30日にご連絡します。



- 8:30 松原地区公民館 発
- 10:00 興禅寺[見学]
- 11:00 福島関所資料館[見学]
- 11:45 山村代官屋敷[見学]
- 12:45 木曾馬の里おみやげ・お食事処[昼食]
- 16:00 松原地区公民館着(予定)

松原地区公民館主催、松原地区長会連合会共催

## 歴史研修 諏訪大社訪問

7年に一度の御柱祭を無事終え、落ち着きの戻った諏訪大社。4つある諏訪大社について知っているようで、知らないことや分からないことがたくさんありませんか？

4社ともなぜ本殿がないのか。上社と下社は御神渡りの時に結ばれるけど仲がいいのか、悪いのか。下社の春宮と秋宮はそっくりだけどコピーして作られたの?などなど…。



今回は4社を訪れ、それらの謎解きをしながら初夏の諏訪を散策します。

- ◇ 日時 6月13日(月) 8:30~16:30(集合8:20)
- ◇ 集合 松原地区公民館
- ◇ 定員 18名 ネット申込はこちらから→
- ◇ 参加料 無料(昼食代各自)
- ◇ 申込み 5/20 9:00~6/1
- ◇ 備考 ・ 応募者多数の場合は抽選とします。  
参加の可否は6月2日にご連絡します。  
・ 秋宮から春宮は徒歩移動となります。



- 8:30 松原地区公民館 発
- 9:45 諏訪大社秋宮[見学]
- 11:30 諏訪大社春宮[見学]
- 12:10 高島城[昼食]
- 13:30 諏訪大社前宮[見学]
- 14:30 諏訪大社本宮[見学]
- 16:30 松原地区公民館着(予定)



## 町会交流スポーツ大会

6月26日(日)に開催します!!

募集等の詳細は5月15日付回覧文書をご覧ください。  
スポーツを通してみんなで交流を深めましょう☆

## 町会交流スポーツ大会 6/26(日)に向けて スポーツ体験会！

町会交流スポーツ大会に向けて、ソフトバレーボール、バドミントン、新卓球の3種目をみんなで練習しましょう！初めての方にはルールの説明から始めます。お気軽にご参加ください♪

- ◇ 場 所 内田体育館 ◇ 持ち物 タオル、室内用運動靴、水分、マスク
- ◇ 服 装 動きやすい服 ◇ 申込み 不要(直接会場にお越しください)
- ◇ 備 考 ・新卓球は通常の卓球よりも少し大きいボールを使用します。  
・発熱または体調不良等の症状のある方は参加をお控えください。
- ◇ 日 時 ※日によって開催時間が異なります。以下をご確認ください。



6月5日(日)	13:00~15:00 ソフトバレーボール	15:00~17:00 新卓球	17:00~19:00 バドミントン
6月12日(日)	17:00~19:00 バドミントン	19:00~21:00 新卓球	19:00~21:00 ソフトバレーボール
6月19日(日)	17:00~19:00 バドミントン	19:00~21:00 新卓球	19:00~21:00 ソフトバレーボール

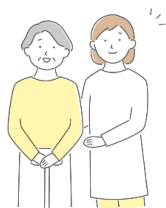
松原地区公民館、松原地区町会連合会、南東部包括支援センター共催

参加者絶賛  
募集中!!

## “知ってて安心” 認知症ウイークエンド講座

現在の松原地区の高齢化率は29.2%であり、松本市の平均の28.2%を越えてきました。松原地区の中で多くの割合を占める60代後半～70代前半の世代の皆さんが後期高齢者となる時期が間もなくやってきます。決して他人ごとではない「認知症」や「介護」について、当事者や周りで支える方などの様々な立場から考えてみませんか？

### ◇ 開催日



ネット申込はこちらから↑

#### ① 5月21日(土) 10:00~11:30 認知症について知る①

認知症の症状や治療法、特徴など基本的な知識を学びます。  
また、認知症当事者とその家族をロールプレイで演じながら、コミュニケーションを体験します。

#### ② 6月18日(土) 10:00~11:30 認知症について知る②

認知症の方への接し方や地域での見守り方、相談窓口などを学びます。

- ◇ 講 師 相澤病院 老人看護専門看護師 高橋 香代子さん
- ◇ 会 場 松原地区公民館 ◇ 定 員 各回 35名
- ◇ 受講料 無料 ◇ 申込み 5/6 9:00~5/18 松原地区公民館

### <今後の予定>

- 9月17日(土) 10:00~ ③コロナ禍での健康づくり～体力維持・脳トレ編～
- 10月8日(土) 10:00~ ④コロナ禍での健康づくり～口腔ケア・栄養編～
- 11月19日(土) 10:00~ ⑤認知症当事者からのメッセージ

※予定は変更となる場合もございます。あらかじめご承知おきください。③～⑤の講座の募集は今後の公民館だよりをご確認ください。