松本市広報R8-1
中央地区全戸配布

# 大手公民館・福祉ひろばだより　２０２６年１１月号

発行　中央地区福祉ひろば推進協議会・大手公民館・地域づくりセンター

☆防災のひとこと☆　火災予防に努めよう！

## 花植え（秋）有志募集！～まちを花いっぱいに～

中央地区内にある施設等で花植え作業を行います。
地域・学校で連携し、中央地区を皆で花いっぱいに彩りましょう！



**その１　大手公民館前　１１月２４日（火）**

時　間　14:00～　花抜き・花植え　15:30終了



**その２　城西花壇　　１１月２６日（木）**

時　間　15:３0～　花抜き・花植え　16:30終了

**丸ノ内中学校の皆さんも参加します！**

作業の出来る格好で現地集合願います　※移植ごては公民館で用意します
その他　申し込み不要　小雨決行
お問い合わせ　大手公民館　３９－５７１１



### 花壇づくりサポーターメンバー募集中

松本城西公園の花壇づくりサポーターを募集しています。役冥や参加のしばりのない、新たな地域活動の形を一緒に創りましょう！

【活動内容】年２回（春と秋）の花植え、花の選定や花壇のデザイン、とても元気な草の草取り
【募集条件】土いじり、自然や花が好きなかた・・・などなど

【申込み・問い合わせ】
二次元コード、またはお電話ください
（TEL:39-5711）

## 元気なうちに備えて安心！中央地区（終活講座）

### ～豊かな老後のために知っておきたいお金の話～

「自分」や「家族」が安心して豊かな老後を送るために終活や相続などお金に関することは、切り離すことのできない大きな課題です。金融経済教育の専門家のお話しを聞いて、セカンドライフを充実させる方法について考えてみましょう！



【日　時】令和8年11月10日(火) 10時～12時　【会　場】大手公民館 大会議室
【講　師】金融経済教育推進機構(J-FLEC) 山下 真美 氏
【内　容】①豊かな老後のために　②終活を考える　③成年後見制度
④贈与･相続　⑤金融トラブル、相談窓口
【参加費】 無料　【申込み】 先着20名(60歳以上対象)
【主　催】 中央地区地域づくりセンター





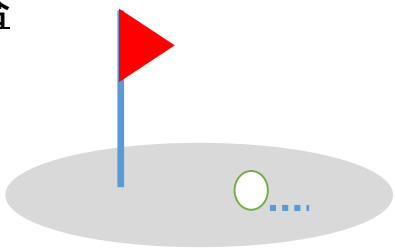

お問い合わせ　大手公民館　TEL39－5711　FAX39－5712
メールoote-k@city.matsumoto.lg.jp

# 秋のマレットゴルフ交流会

松本市よりも温暖な南信地方の下條村で、秋の風に吹かれながら皆で身体を動かしませんか？冬を前に身体を鍛えて備えましょう！！

## ◆日　時　令和8年11月30日(月)　8:00～17:00

※午前 8時00分までに東洋計器大手門駐車場(バス専用)に集合



◆場　所　　リフレッシュパーク下條マレットゴルフ場

◆参加費　1,000円(プレー代、交通費など)

◆持ち物　飲料水、タオル、着替え、雨具、マレット道具など

※マレット道具の無い方は申込み時にお伝えください。

◆申込み　11月5日(木)から受付開始　TEL39－5711へ　◆定　員　20名(先着順・地区住民優先)

◆行　程　8:00東洋計器大手門駐車場　発 －（高速道路で移動）－ 10:00リフレッシュパーク下條マレットゴルフ場～18ホールをラウンド～12:00ラウンド終了 － 12:10道の駅信濃路下條(昼食・見学)14:35－（高速道路で移動）－ 17:00大手門駐車場着　解散予定

◆その他　昼食は「道の駅信濃路下條」で自由にとっていただきます

◆主　催　大手公民館　中央地区スポーツ協会

---

## 出張！ 居酒屋公民館 In恵比寿講しょうふく祭




【日　時】　11月14日(土)、15日(日)　10:00～16:00

【会　場】　四柱神社

生ビール、ドリンク類、焼き鳥などの販売をします！！

和気あいあいと、お祭りで語りあいましょう！！

協力者も大募集

ドリンク類、焼き鳥の販売などのボランティアを募集しています。

・日　時　11月14日(土)、15日(日)　10:00～16:00

・会　場　四柱神社　　＜半日のみ、1時間だけでも大歓迎＞

・持ち物　防寒対策

協力いただける方は大手公民館39－5711まで



# 福祉ひろばコーナー

2026年11月1日
福祉ひろば　TEL 39-5168
〈chuou@fukushihiroba.com〉

No.320　11月

菊の花香る季節となりました　お城の菊花展も始まりますね　毎年〈みんなで一緒に歩こう会〉のウォーキングのあとに菊花展を観るのが楽しみです　早朝のウォーキング　ご一緒にいかがですか？

## 世代間交流　＆〈歩こう会〉
## 〈みんなで一緒に歩こう会〉

日時：11月8日(日)午前7時集合
場所：松本城中央公園(旧博物館跡)
講師：原　義美先生



ストレッチのあと　お城の周りをウォーキングします
雨天の場合は、大手公民館大会議室にお集まりください
(晴れの場合は　旧博物館跡集合　解散となります)

## 〈サロン・ひろば喫茶〉

11月12日（木）午後2時～4時
**飲み物おかわり自由　１００円(お菓子付)**

〈お当番〉
高野和子さん　林部秀子さん
よろしくお願いします



## 《ふれあい健康教室》

11月19日（木）午後1時30分～
「第一地区福祉ひろばとの交流会」

開催場所：Mウィング５階
レクリエーション室
今年は第一地区で開催♪
レクリエーションゲーム
茶話会で交流しましょう



※ひろばから出発する方は13時にひろばに集合

11月のお当番は
町　会　長：平林親夫さん・長谷川均さん・遠藤彰さん
ボランティア部：青木光代さん
民生委員：長谷川和江さん　よろしくお願いします

## 〈中央っ子ひろば〉

11月18日(水)　開放日です

お子様も大人の方もご利用可能
お天気が悪くても、大丈夫
公園代わりに遊びに
来てくださいね



## 〈スマホ相談会〉



11月2日(月)　午前10時30分～

- LINE　スタンプ　アルバム　など
- Google　地図経路検索　キャッシュレス決済など　スマホに関する相談ならなんでもOK!!　時間内入退室自由

※次回は１２月７日(月)です

## 〈手芸講座　干支づくり〉11月26日（木）午後1時～　視聴覚室



イメージ図
※作成物とは異なります

松本の伝統的な技術で作る「松本押絵」で来年の干支「吉祥　三陽開泰」を作ります
講　師：ベラミ人形店　三村　隆彦先生　定　員：20名　参加費：　1,600 円
持ち物：黒・赤鉛筆　ボールペン　消しゴム　はさみ　カッターナイフ　液体のり
まち針(6本以上)　新聞紙(1日分)　手拭きタオル　ピンセット　飲み物

お問い合わせ、お申し込みはひろばまで(39-5168)　申込締切　11/20(金)

# ２０２６年１１月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

| 月日 | 曜日 | ひろば | 公民館 | 地区行事他 |
|---|---|---|---|---|
| 11月1 | 日 | 北土井尻町会(午前)<br>おしゃべりと歌を楽しむ会 | | |
| 2 | 月 | 10:30　スマホ相談会<br>13:00　楽碁会 | 9:30　いきいき元気大学 | |
| 3 | 火 | 文化の日 | | |
| 4 | 水 | 9:00　子育てひろば<br>13:30　健康ステップ | | 13:30　民児協定例会<br>15:00　かかわり隊 |
| 5 | 木 | 10:00　中央地区地域活動推進協議会<br>13:00　お達者雀 | 10:00　中央地区地域活動推進協議会・中央地区ふれあい祭り実行委員会 | 10:00　中央地区地域活動推進協議会・中央地区ふれあい祭り実行委員会 |
| 6 | 金 | 10:00　折り紙講座<br>13:30　健康ひろば/室内ペタンク | | |
| 7 | 土 | 鷹匠町(終日)　応急手当講習会 | | |
| 8 | 日 | 7:00　ウォーキング講座(旧博物館跡前集合)<br>おしゃべりと歌を楽しむ会 | | 8:30　城南あさ市(今年度最終) |
| 9 | 月 | 13:00　楽碁会 | 10:30　フラダンス講座 | 中央っ子見守り(町内公民館長会) |
| 10 | 火 | 10:00　中央いきいき百歳体操の会<br>13:30　歌のひろば | | 10:00　終活講座～豊かな老後のために知っておきたいお金の話～ |
| 11 | 水 | 13:30　健康ステップ | | |
| 12 | 木 | 14:00　サロン喫茶/お達者雀 | | |
| 13 | 金 | 10:00　室内ペタンク<br>13:30　スポーツボイス/歌を楽しむ会 | | |
| 14 | 土 | | 10:00～　居酒屋公民館inえびす講 | |
| 15 | 日 | おしゃべりと歌を楽しむ会 | 10:00～　居酒屋公民館inえびす講 | |
| 16 | 月 | 10:00　ぶらっとひろば<br>13:00　楽碁会 | 9:30　いきいき元気大学 | |
| 17 | 火 | 10:00　中央いきいき百歳体操の会<br>13:30　歌のひろば | | |
| 18 | 水 | 10:00　中央っ子ひろば(開放日)<br>13:30　健康ステップ | | |
| 19 | 木 | 13:30　ふれあい健康教室(Mウィング5F　レク室) | | |
| 20 | 金 | 9:00　縁側の日(大人のぬりえ)<br>13:00　ぶらっとひろば | | |
| 21 | 土 | | | |
| 22 | 日 | おしゃべりと歌を楽しむ会 | | 9:00　ようこく朝市(今年度最終) |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | |
| 24 | 火 | 13:30　歌のひろば | 14:00　公民館花壇植替え作業 | |
| 25 | 水 | 10:00　中央いきいき百歳体操の会<br>13:30　健康ステップ | | 10:30　ふれあい会食会 |
| 26 | 木 | 13:00　お達者雀/干支づくり(視聴覚室) | 13:30　簡単体操コース<br>15:30　城西花壇植替え作業 | |
| 27 | 金 | 10:00　室内ペタンク<br>13:30　歌を楽しむ会 | | |
| 28 | 土 | | | |
| 29 | 日 | おしゃべりと歌を楽しむ会 | | |
| 30 | 月 | 10:00　ミュージックベル<br>13:00　楽碁会 | 8:00　秋のマレットゴルフ交流会(下條村リフレッシュパーク) | |
| 12月1 | 火 | 10:00　中央いきいき百歳体操の会<br>13:30　歌のひろば | 9:00　公民館利用登録団体一斉清掃 | |
| 2 | 水 | 9:00　子育てひろば<br>13:30　健康ステップ | | 13:30　民児協定例会 |
| 3 | 木 | 10:00　中央地区地域活動推進協議会<br>13:00　お達者雀 | 10:00　中央地区地域活動推進協議会 | |
| 4 | 金 | 10:00　折り紙講座<br>13:30　健康ひろば/室内ペタンク | | |
| 5 | 土 | | | |
| 6 | 日 | おしゃべりと歌を楽しむ会 | | |
| 7 | 月 | 10:30　スマホ相談会<br>13:00　楽碁会 | 9:30　いきいき元気大学 | |

問合せ　中央地区福祉ひろば　３９－５１６８　大手公民館・中央地区地域づくりセンター　３９－５７１１