全戸配布

東部ひろばニュース

第 352 号
2026.11

まつもと市民生きいき活動

東部公民館・東部地区福祉ひろば事業推進協議会・東部デイサービスセンター

東部公民館からお知らせ ☎ 36－8565 又は 32－7168

今年もやるよ!!

東部地区 文化祭

日 時 **11 月 14 日（土） 9:00 ~ 15:00**

会 場 **東部公民館・福祉ひろば**

公民館や福祉ひろば等で活動しているグループや、地元の子どもたちや大人たちが日頃の成果を発表します。講談の一席や恒例のカレーの振る舞いもありますので、ぜひご来場ください。

ステージ発表

★ステージ発表 **9:30~12:30**
日頃培った練習の成果の発表です。
【出演】ハンドベル鈴 RIN
手話サロン
東部コーラス オーロラ
いきいき 100 歳体操 TOOBU100
東部クラシコマンドリーノ
清水親子コーラス



カレーランチ会

★カレーライスの振る舞い **ステージ発表終了後**
整理券は 9:00~配布します。（先着 60 名）

展示発表コーナー

★展示発表コーナー **9:00~15:00**
書道・俳句・華道等みなさんの力作を展示します。



特別企画 出前講談

★本格派講談を聴こう **13:30~14:30**
【出前講談がんもどき】すみれ亭 香方(かなた)さん
演目・徂徠豆腐(そらいどうふ)
江戸中期の儒学者荻生徂徠の逸話
・神崎与五郎の詫び証文
武士の忍耐を極限まで描いた名席



大抽選会

★大抽選会 **講談高座終了後(14:30 頃~)**
豪華賞品盛りだくさん、何が当たるかな？

クラフトワークショップ

★小さなお子さんと工作トライ **9:00~15:00**
楽しい手作り工作に挑戦しよう（※最終受付 14:30）

主 催 東部地区文化祭実行委員会

押絵雛作り講習会（干支作り）

松本の伝統工芸「松本押絵」。来年の干支飾り「吉祥 三陽開泰」を作りましょう。

日 時 **11月27日(金) 13：00～**(16:30)
場 所 **東部公民館** 定 員 ２０名(先着順)
講 師 三村 隆彦さん(ベラミ人形店)
参 加 費 １，８００円(1 名あたり、材料１セット付)
申 込 み 東部公民館へ電話または QR から Web 受付→
持 ち 物 **・押絵の道具一式(ある方のみ) ・筆記用具(鉛筆、消しゴム、赤鉛筆、黒ボールペン)**
・スティックのり ・はさみ ・ピンセット(あれば) ・待ち針６本位 ・カッターナイフ ・カッターマット
・爪楊枝２本位 ・下敷き用新聞紙 ・ウエットティッシュ または お手拭き ・手芸用ボンド(当日販売もあり)
当日別売品 色紙掛け、手芸用ボンド、追加セット(1,800 円・要予約) 主 催 東部公民館



「イメージ作品」
現物は羊３匹作ります！

餅つき大会 臼と杵を使った餅つき体験をしよう

大人とこどもが一緒に楽しめる「餅つき大会」を企画しました。今ではすっかり見かけなくなった臼と杵を使った昔ながらの餅つき体験をして、おいしいお餅をいただきましょう。



日 時 **１２月５日(土) １０：３０～**(12:00)
場 所 **東部公民館**
定 員 ４０名(先着順) 参加費 無料
申込み 東部公民館へ電話または QR コードから Web 受付→
対 象 **「大人」と「こども」**でお申し込みください。
主 催 東部地区町会連合会・子ども会育成つぼみの会 共 催 東部公民館 協 力 東部地区民生児童委員協議会

レベルアップ講座 防犯講座

東部交番管内の犯罪発生状況や、犯罪に巻き込まれないようにする知恵など、すぐ役立つ身近な防犯について学びます。

日 時 **１１月２０日(金) １９：００～**(20:30)
場 所 **東部公民館**
講 師 松本警察署
東部交番のみなさん
申込み 不要 参加費 無料
主 催 東部防犯協会 共 催 東部公民館



公民館喫茶（居酒屋）開店

お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。温かい「人と人とのつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

日 時 **１１月２５日(水) １８：３０～**（20:30 頃まで）
場 所 **清水東公民館**
清水東町会以外の方の参加も大歓迎！
申込み 不要 直接会場にお越しください
持ち物 **食べ物、飲み物（皆さんでの持ち寄りです）**
参加費 無料
主 催 東部地区町会連合会
町内公民館長会
共 催 東部公民館



在宅避難/避難所開設運営訓練

もし今震度７の地震が発生したら…？お宅の備えは大丈夫ですか。災害をイメージして出来る備えを考えましょう。
町会加盟、非加盟は不問、申し込み不要です。

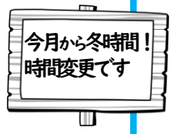
日 時 **１１月２９日(日) ９：００～**(12:00 頃まで)
対 象 東部地区にお住いの方
町会の加入、未加入は不問です
集合場所 清水小学校グランド
内 容 避難所体験、救出訓練、防災講話 など
主 催 東部地区町会連合会 東部地区防災部



詳細は別添チラシをご覧ください

鯛萬の井戸 清掃サポートボランティア

みんなの憩いの場、鯛萬の井戸。気持ちよく使えるように、清掃活動に取り組んでくれるサポートボランティアにご参加ください。



活動日時 **毎月第２土曜 ７:００～**(8:00)
場 所 **鯛萬の井戸**
内 容 水槽、水路のブラシ清掃等
申 込 み 不要
問 合 せ 東部公民館長 小澤 090-4230-7008
主 宰 鯛萬の井戸 管理人 大野 幸俊さん

11月は
11 月14 日(土)
午前 7:00～



東部スマホサロン

スマホのわからないことを話し合おう。

日 時 **１１月１２日(木) １０:００～**(12:00)
場 所 東部公民館
参加費 無料 定 員 １５名
相談役 松本大学地域づくり考房ゆめ のみなさん
内 容 QR コードを読み取ってみよう
申込み 東部地区生活支援員 大輪(おおわ)まで電話
０７０－８８０２－５４０２
または、東部公民館へ電話
QR コードからウェブ受付もできます→
持ち物 普段お使いのスマホ
主 催 東部地区生活支援員
共 催 東部地区福祉ひろば



本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影を行います。支障がある場合は行事の際お申し出ください。

裏面もご覧ください

松本市広報 | R8-1

東部地区福祉ひろば行事予定カレンダー　11月の行事予定

☎ 32-7168　☎ 36-8565

日	月	火	水	木	金	土
1 平日 9:00～9:30 「おはようエルダー」 ラジオ体操・盆踊り	2 おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00	3 文化の日	4 おはようエルダー ひろば喫茶 13:30～16:00	5 いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00	6 おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00～	7
8	9 おはようエルダー ふれ健 10:00～11:30 (下横田) パンの販売 11:30～	10 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 鈴 Rin(ハンドベル) 13:30～15:00	11 おはようエルダー アヴニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操)	12 いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00～12:00 手話サロン 13:30～	13 おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30 文化祭準備	14 文化祭 9:00～15:00
15	16 おはようエルダー ミモザ 13:30～	17 おはようエルダー 出張ふれ健(餌鏡下3)13:30～15:00	18 おはようエルダー ひろばシネマ 前編 10:00～ ひろばシネマ 後編 13:30～	19 いきいき100歳体操 スクールメイツ 10:00～11:30 町会長会⑧18:00～	20 おはようエルダー 花の会 10:00～ 雀友会 13:00～ 防犯講座 19:00～	21
22 ●ふれあい健康教室●エルダーレクリエーション ●ひろば喫茶は下横田町●男のふれ健●ボランティア部は餌差町です。 よろしくお願いします	23 勤労感謝の日	24 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 鈴 Rin(ハンドベル) 13:30～15:00	25 おはようエルダー アヴニール 13:30～ 公民館居酒屋 (清水東)18:30～	26 いきいき100歳体操 スクールメイツ 10:00～11:30	27 施設クリーニング 花の会 10:00～ 雀友会 13:00～ 押絵雛講座 13:00～	28
29 避難所開設運営訓練 9:00～11:30 (清水小)	30 おはようエルダー エルダーレクリエーション (下横田)10:00～11:30 なんでも相談 13:30～15:00	ご家庭で不要となったタオル・バスタオル・シーツ・肌着(木綿)の回収は東部公民館玄関まで 回収ボックス	いきいき100歳体操 TOOBU-100 毎週木曜日 9:00～9:40　会費無料・申込不要			

12月の行事予定

2	水	ひろば喫茶 13:30～
3	木	東部の縁側 10:00～
5	土	餅つき大会 10:30～
7	月	子育て支援 10:00～
8・22	火	懐かしの歌謡曲 10:00～
8	火	鈴 Rin13:30～
10	木	スマホサロン 10:00～
		手話サロン 10:00～
11	金	男のふれ健 10:00～
14	月	ふれあい健康教室 10:00～
15	火	出張ふれ健 10:00～
16	水	ひろばシネマ 13:30～
17・24木		スクールメイツ 10:00～
17	木	企画委員会④13:30～
21	月	エルダーレクリエーション 10:00～
		なんでも相談 13:30～
		ミモザ 13:30～
28	月	年末大掃除会

子育て支援



かえでの会の皆さんによる

絵本の読み聞かせ 紙芝居

11月2日(月) 10:00～12:00

◎保健師相談 ◎工作



持物　水分 母子健康手帳

申込不要　直接お越しください

ミニミニクリスマス会

浅井ゆきこさんのパネルシアター

12月7日(月) 10:00～12:00

◎保健師相談◎楽しいおやつタイム

持物　水分 母子健康手帳

要申込　東部地区福祉ひろば（32-7168）

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

ひろば喫茶　参加費 100円

11月4日(水) 13:30～16:00

万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



11月は
「**りんごのパウンドケーキ**」です

12月のひろば喫茶は
12月2日(水)13:30～です

ふれあい健康教室



フレイル検診

11月9日(月) 10:00～11:30

◎体力づくりｻﾎﾟｰﾀｰ・市保健師によるﾌﾚｲﾙ検診
◎包括支援ｾﾝﾀｰ・生活支援員のお知らせ
◎茶話会　11月の担当町会は下横田町です

北ふれあいホーム　おひさまベーカリー
おいしい手作りパンの販売 11:30～



東部の縁側



ときどきっ♥ミシンカフェ

11月5日(木) 10:00～16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか

12月の東部の縁側は**12月3日(木)**です

懐かしの歌謡曲



11月10日(火)10:00～11:30
11月24日(火)10:00～11:30

青春時代の歌を口ずさみに来ませんか。24日はｷﾞﾀｰの生演奏があります◎**水分をお持ちください**

鈴 Rin(ﾊﾝﾄﾞﾍﾞﾙ)



11月10日(火)13:30～15:00
11月24日(火)13:30～15:00

講師　耳塚知美さん

初心者大歓迎！楽譜が読めなくても大丈夫

参加費 1回につき100円 申込不要

問合せ **東部福祉ひろば(32-7168)**

手話サロン



11月12日(木)13:30～

講師　山田良子さん 中村桂子さん

持物 水分 筆記用具 参加費 1回につき100円

申込不要　直接お越しください

男のふれ健



森貴代美さんのｽﾄﾚｯﾁ体操

11月13日(金) 10:00～11:30

「自宅で気軽にできるｽﾄﾚｯﾁ」

◎水分とタオルをお持ちください

5・60代にひろばを知ってほしい…

ミモザ



11月16日(月)13:30～16:00

午後のひととき 楽しくおしゃべり 交流しましょう

ひろばシネマ 11月18日(水)

10:00～前半
13:30～後半

RRR

1920年代の英国統治下インドを舞台に、誘拐された少女を救う森の守護者ビームと、大義のため英国警察に仕えるラーマが、互いの正体を知らぬまま親友となり、やがて使命と友情の間で葛藤する物語。桁外れのアクションと華やかなダンス、熱い人間ドラマは必見!!長い映画なので前後半に分けて上映します



参加費　無料

申込不要　直接ひろばにお越しください

スクールメイツ



11月19日(木)10:00～11:30
11月26日(木)10:00～11:30

歌って踊る楽しいサークル活動です

水分は各自お持ちください

参加費無料　直接ひろばにお越しください

ｴﾙﾀﾞｰﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ モルック



11月30日(月)10:00～11:30

話題のﾆｭｰｽﾎﾟｰﾂ **モルック**で盛り上がりませんか。水分をお持ちください

なんでも相談



11月30日(月)13:30～15:00

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします