



令和8年4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

島立公民館講座 「親子フィットネス」

「親子フィットネス」の参加者を募集します。
親子で体を動かし、スキンシップをとりませんか？

【期 間】 5月から3月まで(年間11回予定)

※初回は5月11日(月)

【時 間】 10:30～11:30頃

【会 場】 島立体育館または島立公民館

【内 容】 簡単なストレッチ、親子ダンス等

【講 師】 健康運動指導士 小布施 育子さん

【対 象】 未就学児とその保護者

【持ち物】 上履き、飲み物、タオル

【参加費】 無料

【定 員】 先着20組(定員に達し次第締切)

【申込み】 島立公民館 Tel 47-2049

【申込み期間】

①島立地区にお住まいの方 4月13日(月)～

②島立地区以外にお住まいの方 4月20日(月)～

 「しまだちフードドライブ」
実施のご報告

食品ロス削減や、子ども対象の事業を支援するためのフードドライブを3月12日(木)に開催いたしました。

合計59点 42.6kgの食料品をお持ちよりいただきました。

お持ちよりいただいた食料品は「島立こども広場」で使用させていただきました。
ご協力ありがとうございました。



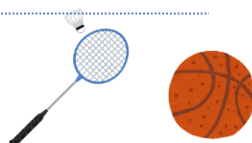
令和8年度 スポーツ協会事業関係

町会対抗ソフトボール大会日程変更
9月27日(日) → 10月4日(日)

スポーツをしよう

毎月第4金曜日

【4月日時】 4月24日(金)19:00～20:30



卓球をしよう

令和8年度は実施しません

ものづくりの日

和の布に癒される「ちりめんまり玉作り」

～指先を使って楽しく脳トレ～

色鮮やかなちりめんを使って、縁起のいい「根付まり玉」を手作りしましょう。
針も糸も使わず、シール感覚で布を張り合わせていくだけ。ころんとしたかわいいまり玉を、おしゃべりを楽しみながら作ってみませんか?!

【日 時】 4月16日(木) 9:30～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【材料費】 300円

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

 ふれあい健康教室
「みんなで笑って元気！健康体操」

健康運動指導士の百瀬みどりさんをお迎えして「健康体操」を行います。血流を良くするような簡単な運動で楽しく身体を動かしましょう。いっぱい笑って、いっぱい喋って心も身体も元気に!!
保健師の健康相談や包括支援センター、生活支援員によるお話もあります。
茶話会もやりますのでお気軽にご参加ください。

【日 時】 4月22日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 百瀬 みどりさん

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



※送迎ご希望の方は4月15日(水)迄にお申込み下さい。

「ひろば喫茶」

【日 時】 4月30日(木) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 100円 (コーヒー+お菓子)

【定 員】 先着20名

【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より 総会及び学習会のお知らせ

- 【日 時】 4月10日(金) 16:00～
(学習会のみ出席の方は16:30)
【会 場】 島立公民館 大会議室
【内 容】 令和7年度 活動報告及び決算報告
令和8年度 事業計画及び予算案
【学習会】 認知症サポーター養成講座
「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」
【講 師】 松本協立病院
認知症看護認定看護師 清澤 真由美さん

*誰もが年とともに忘れっぽくなったり、心配なことが増えていきます。認知症を学び、やさしく声をかけ合える地域にしていきましょう。何か地域のためにできることはないかしら？人と人とのつながりは、人を元気にします。ボランティア活動は、認知症予防や介護予防にもつながります。ぜひお気軽にご参加ください。

【お問合せ】地域づくりセンター内 松崎 Tel47-2049

福

「ヨガ講座」

「椅子でらくらく！心と体スッキリ健康ヨガ教室」
初めての方は、無料で体験できます！

【日 時】 4月 6日(月)13:30～14:30
4月20日(月)13:30～14:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 宮下 節子さん

【参加費】 300円

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福

子育て支援事業「フットケア」

子育てママのリフレッシュタイム！
ママのためのフットケアです。最初はみんなでセルフフットケアをした後、希望者に10分ずつ個別にフットケアマッサージを行います。足の相談も受けてくれます！お子さん連れでどうぞ♪

【日 時】 4月28日(火)

10:00～10:30 セルフフットケアマッサージ

10:30～個別に10分ずつフットケアマッサージ

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 爪切り処いと 中谷 あやさん

【参加費】 無料

【定 員】 先着5名(21日まで島立地区優先)

【持ち物】 バスタオル(オイルを使用しますので汚れてもいいタオル)
水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

4月7日(火)・30日(木) 9:00～16:00

困っていることや心配なこと、誰に相談して良いかわからないことなど、お話をお聴きします。

通常は島立公民館にあります。必要に応じて担当課へお繋ぎします。

直通電話 070-8684-8028

令和7年度 福祉と健康を語る集い

「島立地区住民意向アンケート調査結果とその分析」の報告

2月20日(金)、福祉と健康を語る集いが行われました。令和6年度に島立地区の皆さんにご協力いただきました「住民意向アンケート」の調査結果について、松本大学の大蔵真由美准教授にお話していただき、調査結果をもとに、参加された皆さんでグループごとにワークショップ形式で島立のこれからについて話し合いました。

○大蔵先生のお話～地域づくりへの提案～

- ①多様性と向き合う…多様な意見の存在を認める/意見が「違うこと」を地域の力に変える
- ②住民自治を問い直す…きちんとした情報を得て考えることの重要性
制度としての自治から「気より」のよい関わりとしての自治へ
- ③総合的な課題として「地域防災」に取り組む

「何があるのかわからない」「誰かがやってくれるだろう」「とにかく現状維持」



「少しずつ」「みんなで」「やってみたらよかった」に変える

○「島立のこれから」についての話し合い(ワークショップ形式)からのご意見

- ・情報発信が大事。日頃やっていることを伝えていく。若い世代に伝えていく。
- ・「気より」が足りないのではないかな。絆を深めていく方法を模索していくことが必要では？
- ・小さい範囲でのコミュニケーションが大切ではないかな？
- ・アンケートが良かったのでこれからは生かしてほしい。



※42名の皆様にご参加頂きました。ありがとうございました。※

松本市社会福祉協議会島立支会
島立地区福祉ひろば事業推進協議会

【4月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

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
4月1日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館18:30～) スポーツ協会役員顔合わせ会(島立公民館19:00～) スポーツ協会専門部会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
2日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
3日	金		沖縄三線あかゆら〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
4日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
5日	日		
6日	月		
7日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
8日	水		ピラティスサークル〈体操〉
9日	木		墨勝会〈水墨画〉
10日	金	ボランティア連絡協議会総会(島立公民館16:00～)	
11日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
12日	日		
13日	月	スポーツ協会総会(島立公民館19:30～) 健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	島立さわやかコーラス〈音楽〉
14日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉 沖縄三線あかゆら〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
15日	水	女性委員会(島立公民館19:00～)	ピラティスサークル〈体操〉
16日	木		
17日	金		沖縄三線あかゆら〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
18日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
19日	日		
20日	月	文化図書委員会(島立公民館19:00～)	
21日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉
22日	水		紫水会〈絵手紙〉 ピラティスサークル〈体操〉
23日	木		墨勝会〈水墨画〉
24日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	沖縄三線あかゆら〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
25日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
26日	日		
27日	月		島立さわやかコーラス〈音楽〉
28日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会〈ストレッチ〉 沖縄三線あかゆら〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
29日	水	〈昭和の日〉	
30日	木		
5月1日	金		
2日	土		
3日	日	〈憲法記念日〉	
4日	月	〈みどりの日〉	
5日	火	〈こどもの日〉	
6日	水	〈振替休日〉 スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
7日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
8日	金		

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

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～)
4月1日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
2日	木	★お習字講座(300円) 10:00～		★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
3日	金	俳画だより		★初心者マージャン(マージャン大会・予約制)
4日	土			
5日	日			
6日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
7日	火	かごサークル 生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00		さくら会
8日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ /しまふく
9日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
10日	金	絵手紙クラブ		マージャン
11日	土			
12日	日			
13日	月	★歌声ひろば 9:30～ / ★出前ふれ健(中村)		
14日	火	童謡唱歌		
15日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
16日	木	★ものづくり(ちりめんまり玉作り) 9:30～		
17日	金	俳画だより		★初心者マージャン
18日	土			
19日	日			
20日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
21日	火	かごサークル		★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん
22日	水	★ふれあい健康教室 「健康体操」		しまふく
23日	木	パッチワーク		太極拳の会
24日	金			マージャン
25日	土			
26日	日			
27日	月	★歌声ひろば 9:30～		
28日	火	★子育て支援講座(フットケア) 10:00～		
29日	水			
30日	木	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00		★ひろば喫茶(100円)
5月1日	金	俳画だより		★初心者マージャン
2日	土			
3日	日			
4日	月			
5日	火			
6日	水			
7日	木	★お習字講座(300円) 10:00～		★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
8日	金	絵手紙クラブ / ★出前ふれ健(三の宮)		マージャン

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更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。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168