

# 東部ひろばから



✦がんばってます!✦

## 東部のボランティア事業

東部地区では様々な事業が行われていますが、その実施にあたり多くのボランティアの皆さんの力に支えられていることをご存

▲ひろば喫茶のお菓子作り・提供から、出張ふれ健の料理作りまで、大活躍です。

料理やお菓子作りが好きな方たちが集まり、東部地区の様々な行事の「食」を支えてくれています。出張ふれあい健康教室で提供される料理作りも、ひろば喫茶のお菓子作りや当日の運

### 食の会

まずは中心となり動いている、ボランティア部を簡単にご紹介。福祉ひろばを拠点に、食作りやデイサービス交流など、各々が得意な分野で集い、東部地区の事業を支えています。



知ですか?今回はそんな縁の下の力持ち、ボランティアに携わる皆さんの活動を紹介します。



▲入浴後のドライヤーのお手伝いしています

東部公民館と併設されている東部デイサービスとボランティア部との交流の歴史は長かったのですが、コロナの影響で、大幅に縮

### デイサービスボランティア

営も、文化祭などでおなじみのカレーライスの調理も、食の会の皆さんにより行われています。美味しい物を食べると気分も楽しくなります。そんな楽しい気分を演出する立役者なんです。



▲カレーの調理で大奮闘、なんと一度に150食分も作るんです



▲花植は高校生にも手伝っていただきました

東部公民館の玄関前にある花壇。季節の植え替え作業や日々のお手入れ、当番制での毎日の水やり作業など、ボランティア部の皆さんにより、きれいな状態の維持がされています。植え替えは、ボランティア部の皆さんに加え、高校生たちの手もお借りし、大勢の方により花壇づくりを行いました。

### 花壇のお手入れ

東部公民館の玄関前にある花壇。季節の植え替え作業や日々のお手入れ、当番制での毎日の水やり作業など、ボランティア部の皆さんにより、きれいな状態の維持がされています。

ボランティア部では、一緒に活動していただける部員を随時募集しています。活動に興味がある方、地域のために何かしたいとやる気にあふれている方のご応募をお待ちしています。活動内容や、募集についてのお問い合わせは、東部地区福祉ひろばまでお気軽にご連絡ください。



▲健康づくりサポーターのみなさんによる信濃の國体操

ボランティア部には多くの皆さんが在籍しており、福祉ひろば、公民館、町会連など様々な事業・分野で活躍しています。これまでにご紹介したもののほか、体操指導を行う「健康づくりサポーター」や小学校の子どもたちの授業サポートを行う「わくわく応援団」など活動範囲は多岐に渡ります。

### これからのボランティア部

気になる法改正を解説  
「自転車の交通安全講座」開催

公民館では、地区の皆さまに、すぐに役立つ必要な知識の習得をテーマにした講座も開催しています。2月16日(月)には、松本市自転車推進課の清水鉄兵さんを講師にお迎えし、気になる法改正を解説「自転車の交通安全講座」を開催し、42名が参加しました。

令和6年に道路交通法の改正があり、自転車の扱いが大きく変わりました。また、この4月からは、青切符による交通反則通告制度が適用されます。令和6年の法改正の理解が進まない中で、青切符制度の開始となり、多くの方が関心をもって来場しました。



講座では、講師の清水さんから、まずは自転車の通行におけるルールの基礎を学びました。自転車が行き止まりの場所や、従うべき標識や信号についての解説がありました。自転車は車道であり、車道の左側を走行し、自動車用信号に従うのが基本ですが、例外の解説も行われました。また、自転車での「スマホながら運転」や「飲酒運転」に罰則が適用されること、特に飲酒運転は罰則の適用だけでなく、運転免許の行政処分の対象になったこと、青切符制度が導入されること、違反行為は反則金の納付対象となることなどが説明されました。本講座主催の松本市交通安全協会東町支部長の土屋晃一さん(南上横田町)は、「自転車は気軽な乗り物ではあるが、ルールをしっかり守って安全に使ってほしい」と語り、講座を締めくくりました。

長野県警発行「自転車ルールブック」は下の二次元コードからご覧になれます。自転車の基本的な交通ルールや、自転車の指導取締りの詳細が確認できます。



長野県警警務マスコット「ライボくん」

各種講座 催し 実施しています!

東部公民館、福祉ひろばでは、「みなさんのやりたい」を応援する各種催しを開催しています。その一部をご紹介します。

1/27  
マイ七味づくり講座



2/25  
ストレッチ&メンテナンステキ講座



2/27  
エブソンミュージアム見学研修



3/7  
楽団ケ・セラ人権コンサート



投稿募集中!

松山城とわたし

シリーズ企画、「松山城とわたし」では松本城に関する「思い出」や「写真」、「日々考えていること」など、皆様からの投稿お待ちしております。投稿記事は800字

程度、宛先は東部公民館報編集委員会事務局(☎36-8565 東部公民館内)まで。なお、ご投稿いただいた原稿・作品・写真等は東部公民館報編集委員会にて掲載を判断いたします。応募いただいた作品、写真等ご希望により、返却いたします。皆様のご応募、心よりお待ちしております。

おめでとう新小学1年生  
写真掲載希望者募集

松本市公民館報【東部版】では、毎年5月30日号に、東部地区にお住いの新小学1年生の写真を掲載しています。

掲載をご希望の方は、お住まいの地区の町会長さんまたは、東部公民館(☎36-8565)までご連絡ください。

● 締切 4月7日(火)



館報編集委員 募集

東部公民館では、松本市公民館報【東部版】の編集に携わっていただける編集委員を募集しています。公民館を中心とした地域の出来事をあなたの言葉で伝えてみませんか。

● 活動内容 館報編集会議(月一回)、地区行事の取材、記事の執筆など

● 報酬 公民館より薄謝をお支払いします。

● 募集人数 若干名

● 詳細は、東部公民館(☎36-8565)までご連絡ください。