全戸配布

島立地域だより

松本市広報R8-1

令和8年 11月号

発行：島立地区地域づくりセンター

公・・・公民館開催　福・・・福祉ひろば開催　ス・・・スポーツ協会開催

福祉ひろば特集！！

福 「島立地区福祉ひろば展示会」

毎年開催されてきた島立芸術文化祭・島立地区福祉ひろばまつりは、島立公民館改修工事のため開催いたしませんが、ひろば展示会を島立福祉ひろばで行います。



【日　時】11月7日(土)10:00～16:00
【会　場】島立地区福祉ひろば
【その他】詳しくは「回覧」をご覧ください。



イベント内容
10:00～　作品展示・工作コーナー
10:30～ 15:30　ひろば喫茶(無料)
10:30～　食生活改善推進員さんの無料手作りお楽しみスイーツ(先着50名)



＊尚、展示は11月9日(月)～12日(木)迄行います。

福 ものづくりの日「きめこみ干支づくり」

毎年大人気のきめこみパッチワークで来年の干支“ひつじ”の壁飾りを作ります。自分で作った世界に一つだけのお飾りで笑顔いっぱいの新年を迎えましょう!!



【日　時】11月19日(木) 9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【材料費】参加者　1,700円(額付き)
1,000円(額なし)
材料購入のみ　1,965円(額付き)
1,265円(額なし)
【持ち物】はさみ・ボンド・目打ち
【申込み】島立地区福祉ひろば　℡48-5168
※申し込み締め切り　11月12日(木)

福 秋のバス旅行 ～小布施観光と街並み散策～



小布施と言えば栗!!
美しい街並みの散策＆美味しい栗ぐるめで秋を満喫してみませんか?!





【日　時】11月20日(金)
8:20集合(島立公民館)
8:30出発～自由散策、買い物、昼食、岩松院観覧
16:00頃帰着予定
【昼　食】各自自由
【定　員】15名(島立地区の方)
定員を超えた場合は抽選となります。
【申込み】11月10日(火)迄
抽選結果は11月11日以降にご連絡致します。
島立地区福祉ひろば　℡48-5168
【参加費】3500円(バス代、岩松院観覧料)
【持ち物】昼食代・飲料水・雨具・上着等各自必要な物
【駐車場】お車で来所される方は体育館東側駐車場に駐車してください。

福 子育て支援事業「ベビーマッサージ」

助産師さんによるベビーマッサージ(オイル使用)をやってから育児相談会・体重測定も行います。茶話会もあるのでお喋りの時間も楽しんで下さい。



【日　時】11月24日(火)10:15集合　時間厳守
【会　場】島立地区福祉ひろば
【講　師】伊藤佳奈さん(助産院スピカ)
【持ち物】バスタオル
お子さんに必要なもの
【参加費】無料
【定　員】10組(17日まで島立地区優先受付)
【申込み】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

福 「健康ボイストレーニング」



【日　時】11月17日(火)13:30～15:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【講　師】伊藤　きくみさん
【参加費】500円
【持ち物】動きやすい服装・タオル・飲料水
【申込み】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

福 ふれあい健康教室「フレイル予防講座」

フレイルとは…？加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防はフレイルを予防することから始まるとも言われています。7月に実施した健診後の講座を行います。今回は「お口とお薬のおはなし」です。

【日　時】11月25日(水) 9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【内　容】お口とお薬の講座
【講　師】歯科医師会　竹川優子さん
　　笹賀薬局　青木英則さん
【持ち物】飲料水
【当　番】北栗町会
【問合せ】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

★出前ふれあい健康教室

★町区町会★
【日　時】11月13日(金) 13:30～15:30
【会　場】町区公民館
【内　容】介護予防講座(包括共催)
　　「オーラルフレイル」
【持ち物】飲料水
【講　師】橋詰歯科衛生士

特定健診を受けましょう

近くで安く受けられるチャンス！！

★日時:12月4日（金）AM　会場:島立出張所
対象:30～74歳　料金:1,000円
※松本市国民健康保険に加入している方が対象です。

・6月末に「受診券」「けんしんガイド」をご自宅へ送付しました。過去5年受診していない方には送付していない場合があります。下記までご連絡ください。ご自宅に送付いたします。

【予約・問い合わせ】
健康づくり課 西部保健センター
℡92－8001

WEB予約こちら

福 「歌声ひろば」



【日　時】11月30日(月)　9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【持ち物】飲料水
【問合せ】島立地区福祉ひろば　℡48-5168

「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。簡単なスマホの相談にも対応します。

【日　時】11月10日(火)　9:00～16:00
　　11月26日(木)　9:00～16:00
通常は、地域づくりセンター(島立公民館)におります。お気軽にご相談ください。
直通電話　070-8684-8028

第22回島立スポーツフェスティバル 大勢の方のご参加ありがとうございました

10月18日(日)雲ひとつない快晴のもとスポーツフェスティバルが開会。
ミニ運動会や町会対抗競技、ニュースポーツブース、健康チェックブースで盛り上がりました。
特に30人リレーや玉入れでは最後の最後までどちらが勝つかわからない、手に汗握る大接戦となり、会場から割れんばかりの歓声と拍手に包まれました。
参加された皆様、お疲れ様でした！！

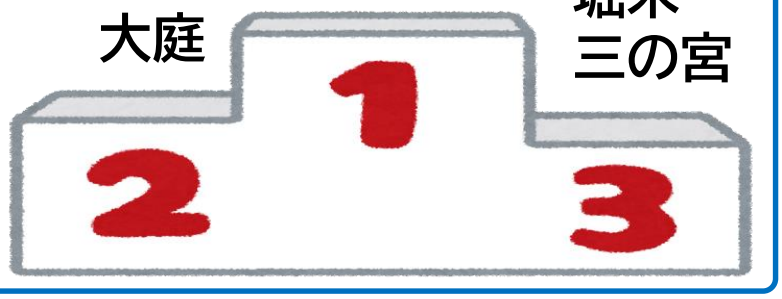




ス 令和8年度　町会対抗球技大会成績

総合順位

【優勝】北栗
【準優勝】大庭
【第3位】堀米 三の宮



10月4日
【ソフトボールの部】
Aブロック優勝　北栗
Bブロック優勝　荒井
Cブロック優勝　三の宮



10月18日
【モルックの部】
優勝　大庭
準優勝　小柴
第3位　堀米





出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。

【11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
11月1日	日		
2日	月	島立公民館では令和8年8月から令和9年1月（見込み）まで経年劣化や機能低下の回復のため、屋根・外壁・施設機器を更新する改修工事を実施しています。	
3日	火		
4日	水	施行業者は	
5日	木		
6日	金	主体工事：川窪建設株式会社	
7日	土	電気工事：信越電気工事株式会社	
8日	日	設備工事：株式会社　青木工務所　　の3業者です。	
9日	月		
10日	火		
11日	水	工事期間中は、非常通路の確保やトイレの使用ができなくなる期間が生じる等の状況により、通常の貸館は行っておりません。	
12日	木		
13日	金		
14日	土		
15日	日	出張所の各種窓口業務につきましては、通常通り開設しておりますが	
16日	月	一時的な工事に伴う騒音などが発生する見込みです。	
17日	火		
18日	水	地域の皆様にはご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。	
19日	木		
20日	金		
21日	土	島立公民館　　℡47-2049	
22日	日		
23日	月		
24日	火		
25日	水		
26日	木		
27日	金		
28日	土		
29日	日		
30日	月		
12月1日	火		
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日		
7日	月		
8日	火		



♫ 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～）
11月1日	日		
2日	月	月から	★ヨガ講座（300円） 講師：宮下節子さん
3日	火	＜文化の日＞	
4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
5日	木	★お習字講座（300円） 10：00～ 講師：二木光子さん	★かごクラフト（300円） 講師：西澤愛子さん
6日	金	俳画だより	★初心者マージャン（ひろば展示会準備のためお休み）
7日	土	**ひろば展示会【会場　島立福祉ひろば】 10：00～16：00**	
8日	日		
9日	月	**ひろば展示会のため　ひろば事業お休み** （10日…童謡唱歌あります/生活支援員松崎さん在所日） **パッチワークや墨絵、絵手紙や手作りのかご等、ひろばで活動している方々の作品をぜひご覧ください。** **喫茶コーナーもありますので、お散歩がてらお出かけください。**	
10日	火		
11日	水		
12日	木		
13日	金	ひろば展示会片付け	マージャン　★出前ふれ健（町区）13：30～
14日	土		
15日	日		
16日	月	月から	★ヨガ講座（300円） 講師：宮下節子さん
17日	火	かごサークル	★健康ボイストレーニング（500円） 講師：伊藤きくみさん
18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
19日	木	★ものづくり「きめこみ」 9：30～	
20日	金	★秋のバス旅行　小布施観光と街並み散策/俳画だより	★初心者マージャン
21日	土		
22日	日		
23日	月	〈勤労感謝の日〉	
24日	火	★子育て支援講座「ベビーマッサージ」10：15～	
25日	水	★ふれあい健康教室 「フレイル予防講座」	データ転送　/　しまふく
26日	木	パッチワーク　生活支援員（松崎）在所日 9：00～16：00	太極拳の会
27日	金		マージャン
28日	土		
29日	日		
30日	月	★歌声ひろば	
12月1日	火	かごサークル	さくら会
2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
3日	木	★お習字講座（300円） 10：00～ 講師：二木光子さん	★かごクラフト（300円） 講師：西澤愛子さん
4日	金	俳画だより	★初心者マージャン
5日	土		
6日	日		
7日	月	月から	★ヨガ講座（300円） 講師：宮下節子さん
8日	火	童謡唱歌　★出前ふれ健（小柴）	

※　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　℡ 47-2049　②福祉ひろば　℡ 48-5168