全戸配布

令和８年（2026 年）11 月１日発行・松本市広報 R8-1

まつばら地区だより

地区だよりやその他回覧物はこちらからご覧ください（松本市 HP）→

「まちを見守る相棒たち」始動！

松本市地域チャレンジ応援事業補助金を活用した、日常の犬の散歩で地域の見守り活動をし、犬を通して地域でつながるボランティア活動「まちを見守る相棒たち」の活動が始まりました。月１回程度仲間で集まり、時にはドッグトレーナーに犬とのかかわり方を教わっていく予定です。一緒に活動しませんか。

参加希望者は代表の青木秀樹さんか松原地区地域づくりセンター（☎57-2322）までご連絡ください。





このキーホルダーが目印です

地区保健師の健康通信

～ 過ごしやすい秋にこそ！効果を上げるウォーキングのススメ ～

一日に必要な運動量の目安は、歩数でいうと 8000 歩（高齢者は 6000 歩）です。10 分のウォーキングで歩数は約 1000 歩、消費カロリーは約 33kcal（体重 60kg の方）です。これはクッキー１枚分、飴では２粒に相当します。普段より＋10 分身体を動かすだけでも活動量が増え、健康の維持増進になります。ウォーキングの際、以下のポイントを意識すると運動効果アップ！ご自身の体調に合わせ、無理なく行ってみましょう！



★姿勢…あごを引いて背筋を伸ばす。目線はやや遠くを見る。
★腕…肩の力を抜き、肘を 90 度に曲げる。軽く後ろに引くように腕を振る。
★足…かかとから着地して、つま先から踏み出す。歩幅をいつもより広くとる。
★靴…靴ひもをしっかり締める。つま先に１㎝程度余裕があり、足の形に合った靴を選ぶ。

ちょっとの工夫で効果が上がります。秋の景色を見にウォーキングに出かけませんか？

※個人差あり。疾患のある方は医師と相談して運動しましょう。　担当：織井　TEL.27-3455（南部保健センター）

ボランティア団体「スタート」、松原地区生活支援員

まつばら食堂のお知らせ （70 歳以上の方対象）

一人で食事をされている方、地域の方と食事をしたい方など、食事と会話を楽しみにいらっしゃいませんか？ 申込み人数が定員に達した場合は、独居の方・高齢の方を優先します。



◇ 次回の開店日　**１２月３日（木）１１:３０開店（１３:００まで）**
◇ 場所など　**地区公民館**で、限定２０食（お一人３００円）
◇ 申込み　11 月 24 日(火)～30 日(月)までに、地区生活支援員の水崎へ(070-8684-8039)

【地区公民館だより・福祉ひろばだよりは中面を見てください →】

令和８年（2026 年）11 月１日発行（第 236 号）

松 原 地 区 公 民 館 だ よ り

【お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103】

ホームページはこちらから→

松原地区食生活改善推進協議会、松原地区公民館

松原料理講習会 ～手軽に作れるフレイル予防料理～

松原地区の食改さん達と参加者のみなさんで気軽に料理・食事を楽しみましょう！今回はフレイル予防メニューで、「麻婆あんかけ焼きそば」「高野豆腐のナムル」「ヨーグルトムース」の予定です♪

◇ 日　時　**11 月 16 日(月)10:00～13:00**
◇ 会　場　松原地区公民館
◇ 参加費　400円
◇ 定　員　１５名
◇ 持ち物　エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ
◇ 申込み　11 月９日（月）17:00まで　※先着順



松原地区公民館、松原地区福祉ひろば、松原地区町会連合会

キャッシュレスでバスに乗ってみよう ～まずは YouTube 鑑賞から～

福祉 100 円バスのキャッシュレス決済を検討しているけど、どの方法が良いのか…そこで、実際の決済方法を動画でみて、自分にはどれが合っているか考えてみませんか？後日、路線バスで松本バスターミナルへ向かい、IC カード等を購入し、帰りのバスでキャッシュレス決済の体験をしてみましょう。

YouTube（動画）鑑賞会編

動画鑑賞会のみの参加も大歓迎！

日　時　令和８年１１月３０日(月)１０:００～１１:３０頃
会　場　松原地区福祉ひろば
対　象　松原地区にお住いの７０歳以上の方
定　員　３０名程度
持ち物　なし（※スマホ決済をご希望でアプリを入れたい方はスマホをお持ちください。）



松本バスターミナルで IC カード等購入編

動画鑑賞会へ参加された方を優先します

日　時　令和８年１２月１日(火)、２日(水)９:３０～１１:３０頃
集　合　９：３０に松原モール西側入り口（アーチのところ）
対　象　松原地区にお住まいの７０歳以上の方
参加費　無料（バス乗車賃は自己負担）
定　員　各日６名程度
持ち物　①福祉１００円バス乗車パス券
※お持ちでない方は、11 月 13 日（金）までに福祉ひろば窓口へお越しください。
②ＩＣカード等の購入費用　または　お持ちのクレジットカード　または　スマホ



当日の行程(予定)

9:42 寿台東口 発 → 10:04 松本バスターミナル 着 → バスターミナル窓口で IC カード等を購入
→ 11:00(12:00) 松本バスターミナル 発 → 11:21(12:21) 寿台東口 着

PC・スマホの使い方相談

町会役員で書類作成のお困りの方や、PC・スマホ等の使用でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

◇ 日　時　**随時**
※担当不在の場合がありますので、事前にご連絡ください。
◇ 場　所　松原地区公民館



１１月のラジオ体操

週に2回、松原中央公園でラジオ体操をしています。申込不要ですので、初めての方もお気軽にお越しください♪

◇ 日　時　**9:30 から 10 分程度**
《月曜日》2, 9, 16, 30 日
《木曜日》5, 12, 19, 26 日
◇ その他　雨天中止



No.264

松原地区福祉ひろば事業推進協議会
電話・FAX 85－3103

松原福祉ひろば便り　11月号



ふれあい健康教室

“フレイル講話”

日　時:11月12日(木)13:30～15:30

歯科衛生士と薬剤師から『お口とお薬』の話を聞きます。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

☎85－3103

第2ふれあい健康教室

日　時:11月18日(水)　13:30～15:00

歌やストレッチ体操、レクリエーション、茶話会をのんびりゆったりおこないます。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

☎85－3103



映 画 観 賞 会

”ほどなく、お別れです”

日　時:11月19日(木)　13:30～

死者の声が聴こえる新人葬祭プランナー(浜辺美波)とその指導役(目黒蓮)が、葬儀を通じて故人と遺族の深い想いをつなぐオムニバス形式の物語です。大切な人との別れを優しく包み込み、一歩前に進む勇気をくれる感動作です。　　2026年作品　125分

出演:浜辺美波、目黒蓮、森田望智。光石研他

＊作品が変更になる場合がありますので、当日お問い合わせください。

第３回 レコー ド&CD 鑑賞会

日　時:11月26日(木)　14:00～



ご自宅で眠っている秘蔵のレコード、大好きなアーティストの CD をお持ちいただき、ご一緒に楽しみましょう！

今回は、14:00～　邦楽(60～80年代)を中心に
15:00～　洋楽(60～80年代)を中心に
聴く予定です。お好みの時間にお越しください！

喫 茶 ま つ ば ら

日　時:11月27日(金)　14:00～16:00

ラストオーダー15:45

11月のお菓子　カルカン饅頭 or 小豆ミルク寒天

お代わり自由の飲み物付き100円です。
大勢の皆さんのお越しを
お待ちしております。



おしらせ

11月1回目の縁側の日は DVD を見ます。とても為になる内容ですので是非ご参加ください。

・能登半島地震から学ぶ今後の地震対策
・避難所の開設・運営(その時、皆さんの力が必要です)

日　時:11月6日(金)　13:30～16:00

＊ひろば解放日なので手芸等でもご利用できます。

公民館・福祉ひろば避難訓練

日　時:11月10日(火)　14:00～



いざという時のために参加してみませんか？
芳川消防署の方から AED の使い方も教えていただきます。利用者さんはもちろん一般の方も参加可能です。申し込みは不要です。

令和8年11月の松原地区の行事

	曜日	ラジオ体操（中央公園）9:30～	福祉ひろば事業・サークル					町会連合会・公民館・社協の事業
			朝スト 9:00～	時間	午前	時間	午後	
1	日							
2	月	○				13:30	午後ストレッチ	
3	火							
4	水		○					
5	木	○						まつばら食堂（11:30～）
6	金		○	9:45	㋮マージャン	13:30	縁側の日	
7	土							松原地区総合防災訓練（9:00～）
8	日							花壇植栽（9:00～） 市長杯争奪球技大会
9	月	○		9:30	発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ	
10	火		○	10:00	気楽にストレッチ　￥100			地区公民館避難訓練・救命救急訓練（14:00～）
11	水		○					
12	木	○				13:30	ふれあい健康教室	
13	金		○			14:30	メンズコーヒー倶楽部￥200	
14	土							
15	日							
16	月	○				13:30	午後ストレッチ	松原料理講習会（10:00～）
17	火		○			14:00	うたの会	
18	水		○			13:30	第2ふれあい健康教室	
19	木	○				13:30	映画観賞会	
20	金		○	9:45	㋮マージャン	13:30	縁側の日	
21	土							
22	日							
23	月							
24	火		○	10:00	かんたん体操　￥100			
25	水		○			13:30	メンズソフトストレッチ￥100	
26	木	○				14:00	レコード＆CD鑑賞会	
27	金		○			14:00	喫茶まつばら	
28	土							
29	日							町内清掃（7:00～）
30	月	○		10:00	キャッシュレスバスYouTube鑑賞会	13:30	午後ストレッチ	キャッシュレスバスYouTube鑑賞会（10:00～）

12月上旬の行事

1	火		○	9:30	キャッシュレスバス体験会	14:00	うたの会	キャッシュレスバス体験会（9:30～）
2	水		休み	9:30	〃　/　肺がんCT検診			キャッシュレスバス体験会（9:30～）
3	木	○						まつばら食堂（11:30～）
4	金		○	9:45	㋮マージャン	13:30	縁側の日	
5	土							
6	日							
7	月	○				13:30	午後ストレッチ	

※一部変更になる可能性があります。

【福祉ひろば事業　凡例】
㋮　ひろばサークル　　乳幼児向け
朝スト　朝いちストレッチ　　送　迎
￥　参加費または材料費　　↑マークのない事業も希望があれば前日までにご連絡ください。

☎ 松原地区公民館・地域づくりセンター：57-2322 、 福祉ひろば：85-3103