

11月 城北ひろばだより



◎開智小学校との交流会

11日(水)13:15~ (申込不要)

子供たちとの交流会です。

どなたでも参加出来ます。可愛い子供たちが
一生懸命交流プログラムを考えててくれますよ♪
午後のひとときを一緒に楽しみませんか?😊

場所》大会議室 参加費》無料 持ち物》飲み物

◎井戸端会議 5日(木)13:30~

「ゴミ分別は地域を救う」松本市役所資源循環推進課の講座です。ごみ処理・リサイクルの現状・分別仕方などのお話が聞けますよ。その後は、皆さんでワイワイ楽しく茶話会です♪

12月3日(木)



次回 「冬のファンタジー」ベルの会・ハナミズキ・城北童謡
唱歌をうたう会のみなさんによるコンサートです☆

◎サロン「花夢歌睦亭」 12日(木)10:00

年忘れにっぽんの歌第一弾!昭和の名曲が盛りだくさん。
見て聴いて、皆さんと一緒に歌いましょう♪

リンゴの唄 瀬戸の花嫁 道頓堀人情 など..

◎レストラン「夢」 18日(水)11:50開店



※12時30分までにお入りください

城北の料理の達人たちが朝から大鍋で煮込んだ
カレーライス!ぜひ一度ご賞味ください。

★QRコードでのお申込みもできます→



◎のびのびひろば 27日(金) 10:00~

理学療法士の宮澤未穂先生による

「ママとスキンシップ」です☆

参加費》100円

持ち物》飲み物

申込み》20日(金)まで

★QRコードからお申込みください→



◎思い出の映画鑑賞会(申込不要)

19日(木)13:30~



「てっぺんの向こうにあなたがいる」

を上映します。



※上映内容が変更となる場合があります。

参加費》無料 持ち物》飲み物

女性として世界で初めてエベレスト登頂に成功した
多部純子(吉永小百合)。その偉業の影でさまざまな
葛藤を若い日に抱えた彼女は、余命宣告を受け
ながらも夫の愛に支えられ前向きに生きていく。

◎きさき客万来 20日(金)10:30開店



※12時までにお入りください。

今月は、沢村町会の堀さんによるエレクトーン演奏
があります♪素敵な音楽とともに、皆さんで歌いなが
ら、松本の美味しい井戸水で淹れたコーヒーと
スイーツを召し上がれ♪

◎ふれあい健康教室 25日(水)9:30

★今月の担当:徒士町町会・旗町町会

体操あり、歌あり、レクリエーションあり♪

皆さんでワイワイ集まってリフレッシュしませんか?

別室で保健師や包括支援センターの健康相談等も
できます。

★12月の担当は深志ヶ丘町会です



◎ちりめん講座 12月4日(金)13:00~

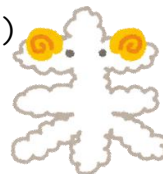
来年は、おとなしく優しい、縁起が良い干支の未
(ひつじ)を作ります。

講師》松田榮子さん(深志ヶ丘町会)

材料費》1500円程度

持ち物》裁縫セット、白糸、赤糸、黒糸

申込み》11月18日(水)まで



◎伝言板 ★★★のびのび開放日★★★

4日(水)離乳食講座(後期7か月~1歳)

17日(火)10:00~12:00 未就園児の小さなお子さんが自由に遊べる日です。





城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)にてお願いします。

第25回城北地区ふれ愛まつり 写真展

晴天に恵まれ今年も盛大に開催した「ふれ愛まつり」を
写真で振り返ります。

期 間》11月16日(月)～12月25日(金)

※平日昼間のみ

会 場》城北公民館 談話室

撮影者》公民館委員会記録部会

その他》談話室利用中は入場できないことがあります。



燻製(くんせい)体験

簡易な段ボール燻製器を作って身近な食材を
スモークしてみましょう！

日 時》11月15日(日) 9:30～12:00

会 場》城北公民館

内 容》燻製器作り、燻製体験(チーズ・ちくわ・チキンなど)

講 師》古田 健司さん(沢村町会)、城北公民館長

参加費》1,000円

定 員》10人程度(先着順)

持ち物》持ち帰り容器

申込み》城北公民館

その他》燻製してみたい食材の持ち込み可

※生もの以外、相談は城北公民館長まで



城北公民館文化部主催 国宝旧開智学校校舎 150周年記念特別展をみる

日 時》11月16日(月) 9:20 城北公民館集合
11:30 頃解散予定

会 場》講座:城北公民館 大会議室
見学:旧開智学校校舎

内 容》立石清重と残した図面

講 師》西松 秀記(旧開智学校校舎学芸員)

参加費》無料 定 員》30人程度

持ち物》飲み物

申込み》11月13日(金)までに城北公民館

その他》公民館～校舎間の車での送迎を希望する場合は
申込み時にご相談ください。



料理教室

～生活習慣病予防のレシピ～

おいしく健康維持！具たくさんみそ汁などを作ります♪

日 時》11月19日(木)9:30～12:00

会 場》城北公民館 料理実習室

講 師》食生活改善推進協議会の皆さん

参加費》無料 定 員》14人(先着順)

持ち物》マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器、手拭き

申込み》11月13日(金)までに城北公民館



そば打ち講座

日 程 11月26日(木)、12月6日(日)

時間枠 ① 9:30～ ②11:00～ ③13:30～
④15:00～ ⑤18:30～(※12月6日のみ)

会 場》城北公民館 料理実習室

講 師》古田 健司さん(沢村町会)

参加費》1,200円(手作りそばつゆ持ち帰りあり)

定 員》1枠につき2組(先着順:希望の時間枠に申込み)

持ち物》エプロン、三角巾、持ち帰り容器

申込み》11月9日(月)9:00から城北公民館

その他》講座内で試食をし、残った分はお持ち帰り
いただきます。

二八そば(そば粉500g
=約5人前)を作ります。



城北公民館避難所機能実証実験

日 時》11月29日(日)10:00～(予定※別途ご連絡します)

会 場》城北公民館

内 容》簡易トイレの使用法の手順、簡易ベッド等の組立体験
災害食(バッククッキング)の実食体験等

持ち物》避難用持ち出しリュック

申込み》11月10日(火)までに城北公民館



住みよい町づくり協議会健康の部会主催 健康講座 いきいき体力アップ講座

自宅で簡単にできる転倒予防運動と
ジャパニーズウォーキング

日 時》12月5日(土)10:00～11:30

会 場》城北公民館 大会議室

内 容》森川 真悠子先生

(信州大学大学院医学系研究科)

参加費》無料 定 員》40人程度

持ち物》飲み物、汗拭きタオル、上履き(運動靴)

申込み》11月30日(月)までに城北公民館

その他》動きやすい服装でご参加ください。



城北地区人権啓発推進協議会主催 島崎藤村の故郷を訪ねる

小説「破戒」にて日本の部落差別問題を描いた
島崎藤村の記念館を見学し、人権について学びます。

日 時》12月11日(金) 8:15 松本教会前集合
16:15 頃解散予定

行 先》藤村記念館(岐阜県中津川市)、馬籠宿

参加費》2,500円(昼食、高速代等)

定 員》20人程度

持ち物》歩きやすい服装、飲み物

申込み》11月30日(月)までに城北公民館
(申込み多数の場合は抽選)

その他》坂道を1km程度歩きます。



<11月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など>

日付	曜日	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
11月1日	日	子どもの地域支援を考える講演会 13:30	
2日	月		民児協定例会 13:30
3日	火	(文化の日)	
4日	水	ハワイアンキルト講座② 13:00	
5日	木		
6日	金		
7日	土	マレットゴルフ大会 9:00	
8日	日		
9日	月		
10日	火		
11日	水		
12日	木	スマホ相談室 10:30	
13日	金		
14日	土	秋のウォーキング大会 8:15	
15日	日	燻製体験 9:30	
16日	月	国宝旧開智学校校舎150周年記念特別展をみる 9:20 普通救命講習会 13:30	
17日	火		町会長会 15:00
18日	水		
19日	木	料理教室 9:30	
20日	金		
21日	土		
22日	日		
23日	月	(勤労感謝の日)	
24日	火		
25日	水		
26日	木	そば打ち講座	
27日	金		
28日	土		
29日	日	城北公民館避難所機能実証実験	
30日	月	全館清掃 AM	
12月1日	火	友の会大掃除 9:00	
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土	健康講座 10:00	

問い合わせ先
 城北地区地域づくりセンター/福祉ひろば/公民館
 ☎38-0120/36-0168

【カフェすいれん 開店日】開店時間 10時～ 参加費 200円(そば)
 10日(火) 沢村公民館 24日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】

13日(金) 10:00 蟻ヶ崎台公民館 16日(月) 10:00 沢村公民館
 27日(金) 9:30 蟻ヶ崎東公民館

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。

【URL】 /site/chiku-info/50767.html **【QRコード】**→



日付	曜日	福祉ひろば事業	ひろばサークル及び関係団体	
			午前	午後
11月1日	日			
2日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
3日	火	(文化の日)		
4日	水	のびのび開放日(離乳食講座) 10:00		
5日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 車	ひまわり(視聴覚室)	
6日	金			
7日	土			
8日	日			
9日	月		和なごみ/彩の会	
10日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
11日	水	開智小学校との交流会(大会議室) 13:15	家庭料理「すずらん」	
12日	木	サロン「花夢歌睦亭」 10:00 車		ハナミズキ
13日	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会(視聴覚室)
14日	土	秋のウォーキング大会 8:15		
15日	日			
16日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
17日	火	のびのび開放日 10:00 ベルの会(講義室) 13:30	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円	健康麻雀倶楽部
18日	水	レストラン「夢」 11:50 車		
19日	木	映画鑑賞会 13:30	ひまわり	
20日	金	いきいき健康ひろば(大会議室) 9:00 きっさ「千客万来」 10:30 車	飲物とスイーツのセット 200円 飲物のみ、スイーツのみ 100円	
21日	土			
22日	日			
23日	月	(勤労感謝の日)	田町町会	
24日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
25日	水	ふれあい健康教室 9:30 車		銭太鼓「麗音」
26日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
27日	金	のびのびひろば 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
28日	土			
29日	日			
30日	月		和なごみ	
12月1日	火	友の会 大掃除 9:00		健康麻雀倶楽部
2日	水	ベルの会 9:30 のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		
3日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 車	ひまわり(視聴覚室)	
4日	金	いきいき健康ひろば 9:00 ちりめん講座 13:00		
5日	土			