



# ことぶき公民館なう！

NO. 76

食改さんの教える料理講座

## 生涯骨太を目指すクッキング

身体が喜ぶ”健康寿命延伸都市・松本”みそ汁

日時 12月13日(金)  
9時00分 ~ 12時00分  
場所 寿公民館1階 調理室  
内容 保健師さんから栄養食に関するお話を聞き、メニューを作って実食します。  
講師 寿地区食生活改善推進協議会の皆さん  
参加費 200円(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾  
その他はこちらでご用意いたします。  
申込み 12月10日(火)までに寿公民館へ。

~ 献立 ~

主食 鮭チーズごはん  
主菜 サンマ缶の野菜炒め  
副菜 切り干し大根のトマト煮  
副菜 身体が喜ぶ”健康寿命延伸都市・松本”みそ汁  
デザート ほうじ茶プリン



子育て支援 192サロン

消しゴムはんこで

## オリジナルグッズをつくろう！

消しゴムはんこを使って、オリジナルグッズを作ります。初めての方でもお気軽にお越しください！ 消しゴムはんこは作りません。

日にち 12月17日(火) 10時から(受付は9時30分から)

場所 寿児童センター・つどいの広場

定員 先着24組

持ち物 はんこを押したいハンカチ、ハガキ、便箋、ノートなど

参加費 無料 託児あり

申込み 12月2日(月)10時から電話、メール等で寿児童センター(57-4746)、または寿公民館へ申し込みをお願いします。

メール会員登録をしていない方もご参加いただけます。





# 多肉植物ミニ寄せ植え講座

今大人気の多肉植物を使った寄せ植え講座を行います。初めての方でもどうぞお気軽にお越しください。

日時	12月19日(木) 10時00分 ~ 12時00分
場所	寿公民館2階 大会議室
参加費	1,500円(材料費)
講師	一般社団法人日本ハンギングバスケット協会 公認講師 竹下 光重 さん マスター 岩本 真美 さん
持ち物	エプロン、新聞紙3枚、持ち帰り用袋 その他はこちらでご用意いたします。
申込み	12月17日(火)までに寿公民館へお願いします。 定員15名ですのでお早めに!



## その他講座・事業案内

### ・担当保健師育児・健康相談日程

12月2日(月) 9:30 ~ 11:00 寿地区福祉ひろばにて  
1月6日(月) 9:30 ~ 11:00 寿公民館1階 和室にて  
健康づくり課の保健師が育児相談と健康相談を行います。  
お気軽にお越しください。

### ・寿古文書読解講座(第7回)

12月9日(月) 14:00 ~ 16:00 大会議室にて  
江戸後期寿地区の出来事について古文書を読み解きます。  
講師:青木 教司 さん

各種お申し込みやお問い合わせは寿公民館へお願いします。

### 申し込み・問い合わせ

寿公民館 58-2038 FAX 85-1099  
メール kotobuki-k@city.matsumoto.lg.jp



寿公民館なうは、松本市ホームページでもご覧いただけます！  
右記の二次元コードを読み取るだけで簡単にアクセスできます！

