

### 1/4 新春!大書初め大会

筆使いに慣れていない子どもも、先生の的確なアドバイスで書家の仲間入りです。



# まつばらの できごと

### 1/7 三九郎

コロナ感染症対策のため2年続けて休止していた三九郎。3年ぶりの実施ですが、子ども会育成会とPTAの連携で、大勢の人達がお正月最後のイベントを楽しむことができました。



ふれあいのまち



# 松原かわら版

世帯数 1,240 戸  
人口 2,963 人  
高齢化率(65歳以上) 29.2%  
(令和5年2月1日現在)

### 1/29 ニュースポーツ体験会 & 体力測定

松原のスポーツ協会と今年度いっばいで解散してしまう健康づくり推進委員会が主催の、気楽なスポーツ体験会。来年度も趣向を凝らしながら開催してくれるそうです。



◀片足立ちは意外と難しい!



◀囲碁ボールは老若男女楽しめました



◀白熱のポッチャ対決!!

### 2/2 出前講談会

アマチュア講談師のすみれ亭香方さん(かなた)を、松原地区公民館にお迎えしての講談会。張り扇を使った歯切れ良い話し口調。人情物の歴史物語に笑いと涙。大勢のお運び、ありがとうございました。



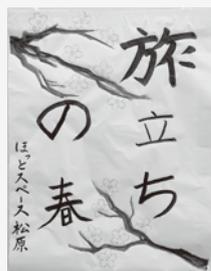
毎週木曜日の午後1時になると、子どもたちが松原地区公民館にやってきました。不登校の子どもたちの居場所「ほっとスペース」の開館です。「今日は何をやる?」「ラダーゲッターやるか、卓球台も用意するかね」「ジェンガにダブル、人生ゲーム」「折り紙で松原地区公民館の壁を飾る

令和3年10月7日から不登校の子どもたちの居場所として、松原地区公民館をお借りしています。この1年4ヶ月の間にこの場所を利用した子どもは、延べ261人になります。

**子どもたちの居場所**  
**ほっとスペース松原地区公民館**  
ほっとスペース担当 横林 智子  
不登校支援アドバイザー



▲アルストロメリアを収穫し、きれいな花束を作りました



▲ひとり一文字ずつ文字を書いて完成させた卒業記念作品

松本嶺ヶ崎高校書道部の生徒さんに協力してもらいました。松原地区の皆様には子どもたちをいつも温かく見守っていただき、本当にありがとうございました。松原地区の花弁栽培農家へ社会見学に行きました。



松原中央公園の健康器具

初は5回×1セット。余裕を鍛えることができます。最初は5回×1セット。余裕を鍛えることができます。最初は5回×1セット。余裕を鍛えることができます。

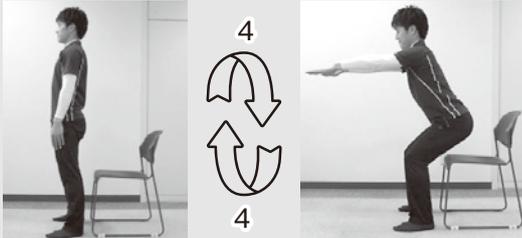
今日は家でできる簡単なトレーニングをお伝えします。お腹と太もものトレーニングです。下の写真を実践してみてください。

今日は家でできる簡単なトレーニングをお伝えします。お腹と太もものトレーニングです。下の写真を実践してみてください。

家や公園で身体を動かしてみませんか？

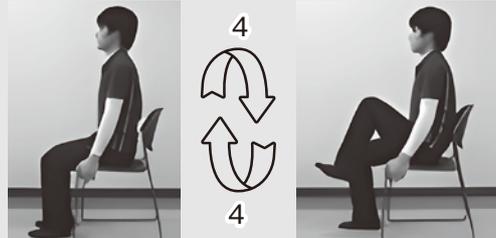
もってできるようなになれば、回数を増やしていくのもいいですね。お花見ついでに、健康器具を使ってストレッチしてみませんか。

(2) 太もものトレーニング



- ①椅子の前で足を腰幅に広げる
②しっかりと足を踏みしめながら4秒かけて座る
③4秒かけて立ち上がる

(1) お腹のトレーニング



- ①椅子に座り、手を椅子の座面に置き、体を安定させる
②片足ずつ4秒かけて膝を胸に引き付けるように上げる

公民館でスマホ相談



松原地区公民館で月1回程度、公民館主事が教えるスマホの使い方相談が行われています。現在は個別相談の形で講座が行われています。

最近の相談内容のトレンドはマイナポイントの申請でした。国で行っている合計20,000ポイントの申請に加え、松本市独自のポイント付与がありました。

マイナポイントの次に相談が多いのがLINEアプリです。友だちの追加方法やスタンプの購入方法、画像の送り方など、文章のやり取りだけでなくより相手とのやり取りを楽しもうとしている姿が見えます。

新年度もスマホ相談を継続していく予定です。公民館だよりでの案内をチェックしてください。

友だち登録が済んだら受信設定をしましょう！年代やジャンルなど、自分に合った情報を選別することができます。

二次元バーコードを読み取るとこの画面が開きます。「追加」を押すと友だち登録ができます。



松本市公式LINEアカウントの登録はこちらから

LINEから松本市の情報を入手しよう！

からくり時計



私の日々の楽しみの中に、小さな楽しみがいくつもあります。その一つは新聞の投稿欄です。投稿欄の一部には、県内の10代の小中高生の投稿された記事があります。記事の内容に心を惹かれています。▼一年を通して読んでいると、それはそれは子どもの純粋な心で、目で見ても真剣に考え、日頃から思っていることを表現した多種多様な内容だと感じます。世界を、社会を、経済を、また、人間関係などの世の中の動きを良く見えて、思い考えていることが投稿されていると文面から良く読み取れます。今を、将来を考え、思う素晴らしい内容だと私には思えます。▼11月のからくり時計を執筆した編集委員の娘さんのような、環境を考えた心を持った素晴らしい子どもたち、また、ここに投稿されていない子どもたちの中にもたくさんいると、私は思います。やはり「子は宝」と昔から言われていますが、本当にそうだと思います。将来きつと大きく成長していくことだろうと思いつながら、私は毎日楽しみに記事を読んでいます。(編集委員)