

5

月号

第一地区地域だより

速報

令和6年度町会連合会 三役決まる

三役交代 新体制でスタート



役職	令和6年度（新）	令和5年度（退任）
会長	上條 誠二さん (本町1丁目)	春日 孝介さん (西五町)
副会長 (総務・会計)	山越 晴彦さん (新伊勢町)	(兼)春日 孝介さん (西五町)
副会長 (危機管理・安全)	桑井 健至さん (伊勢町2丁目)	上條 誠二さん (本町1丁目)
副会長 (街づくり推進)	杉山 正久さん (博労町)	田中 修さん (神明町)

人事

往来

(令和6年度 敬称略)



新任町会長



猿田 弘行
(本町2丁目)



齋 秀行
(本町4丁目)



宮坂 賢吾
(伊勢町1丁目)

※今回はご本人の意向により、写真の掲載は割愛させていただきます。

福田 陸
(中町1丁目)

退任町会長

- 山田 善敬 (本町2丁目)
- 正村 宗利 (本町4丁目)
- 井垣 守健 (伊勢町1丁目)
- 羽山 義輝 (中町1丁目)



お世話になりました

選挙

松本市長選挙 投票率市内平均を上回る

市内全体は徐々に減少傾向



時期	松本市全体	第一地区	全体との差
今回(令和6年)	44.67%	48.28%	+3.61%
前回(令和2年)	48.38%	50.35%	+1.97%
前々回(平成28年)	49.89%	49.78%	-0.11%

35地区中
10位

選挙は民意を示す重要な機会です。投票に行きましょう！



5月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

★24時間受付OKな「講座申し込みフォーム」は右の二次元コードをスマホで読み込んでチェック!



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

懐かしい昭和の歌で 認知症予防とリフレッシュ!

認知症の予防に音楽療法が注目されています。若いころに流行った懐かしい歌を歌うことで、昔のことを思い出して、脳が活性化されて認知症の予防が期待できます。懐かしい昭和の歌と一緒に歌いましょう!



日時 5月16日(木) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 近藤清彦さん(脳神経内科)
持ち物 飲み物(水分補給用)
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 5月15日(水)まで
申込先 第一地区福祉ひろば
※ 5月は第3木曜日の開催です。

かんたんストレッチ

日時 5月28日(火) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 荒井真理さん(健康運動指導士)
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル
参加費 無料
定員 18名(先着順)
申込期限 5月27日(月)まで
申込先 第一地区福祉ひろば
※参加希望の方は必ず申し込みをお願いします。



はつらつボイス

日時 5月2日(木) 10:00~
場所 Mウイング5階 レクリエーション室
講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
定員 35名
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は6月6日(木)です。



すくすくひろば ~親子体操~

親子でできる簡単な体操をみんなで一緒に楽しみましょう! 保健師による健康相談も行っていますので、お気軽にお越しください!

「すくすくひろば」の参加申し込みは右の二次元コードからもお申込みいただけます。(3ヶ月先までお申し込み可能です)



日時 5月17日(金) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 高山裕子さん(健康運動指導士)
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
定員 親子8組(先着順)
申込期限 5月16日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ふれあい健康教室

体力づくりサポーターさんとキャッチングスティック(通称トントン棒)などを使って体を動かしましょう!

キャッチングスティックとは…?

リズムに合わせて移動しながら、2本の棒を倒さないように渡していくゲームです。みんなと息を合わせるのがコツ!



楽しく体を動かそう!

日時 5月24日(金) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 5月23日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



布引観音ウォーク&ハローアニマル視察

「牛にひかれて善光寺参り」で有名な布引観音までのウォーキングと、ハローアニマル(県動物愛護センター)で動物とふれあいながらペットとの向き合い方を学びます。布引観音は最寄りの駐車場から片道20分程度山道を歩きます。体調不良の場合を除き、ウォーク中のバス待機はご遠慮いただきます。

行程(小諸方面)



Mウイング発(8:00) → 布引観音釈尊寺【ウォーク】
→ 草笛(そば)【昼食】
→ ハローアニマル【見学】 → Mウイング着(16:30予定)

日時 5月30日(木) 7:50集合
場所 Mウイング 手まり時計向かい
持ち物 飲み物、動きやすい服装
参加費 1,500円
定員 25名
申込期限 5月17日(金)まで
申込先 第一地区公民館



※ 申込者多数の場合は、第一地区にお住まいの方を優先した上で抽選となります。

ハンドメイド講座

~折り紙教室~

5月といえば端午の節句。今回は端午の節句にちなんで、アヤメと兜を折り紙で作ります!



日時 5月10日(金) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 中村君子さん(伊勢町3丁目)
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 若干名
※ 申し込み不要
お気軽にお越しください!



もしもの時の お役立ち講座(介護編)

・介護保険制度の仕組みと利用法は?
・介護保険以外のサービスって?
福祉用具、介護用品をレンタルまたは購入するための方法や介護予防まで、この機会に一緒に学びましょう。

※お申し込みが定員に達した場合、地区内の方を優先させていただきます。



日時 5月27日(月) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 藤森聖さん(社会福祉士)
藤牧仁志さん(福祉用具専門相談員)
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 5月22日(水)
申込先 第一地区公民館

当日は、実物を手に取ってご覧いただけます。

てまりカフェ

みんなでのんびりとお茶を飲みながら、おしゃべりとテーブルゲームで遊んだり、楽しく過ごしましょう! 当日は健康や日常生活のお困りごと相談も承ります。お気軽にお越しください!

日時 5月20日(月) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 無料
担当者 中央地域包括支援センター職員
中央保健センター保健師
第一地区生活支援員

学生さん、お子様連れも大歓迎! 気軽にお越しください!



申込先・問合せ先：第一地区公民館 ☎32-1550、第一地区福祉ひろば ☎39-1173

令和6年5月 第一地区イベントカレンダー

日	曜日	福祉ひろば・公民館事業		会議等
1	水	10:00 健康マージャン	13:30 カラオケ	10:00 広報委員会
2	木	10:00 はつらつボイス(レク室)		
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	13:30 民生児童委員協議会
8	水	休館日	休館日	
9	木		13:00 粘土サークル	
10	金		13:30 ハンドメイド講座<折り紙>	
11	土			
12	日			
13	月			
14	火		13:30 いきいき百歳体操	
15	水	10:00 健康マージャン	13:00 カラオケ	
16	木	10:00 相澤東病院健康教室	13:30 趣味の会	13:30 町会長会
17	金	10:00 すくすくひろば	13:30 樂がき絵画	
18	土			
19	日			
20	月	10:00 てまりカフェ	13:30 折りひめ	
21	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	
22	水	休館日	休館日	
23	木		13:30 ひろば総会	
24	金		13:30 ふれあい健康教室	19:00 防犯パトロール
25	土			
26	日			
27	月	10:00 もしもの時のお役立ち講座(介護編)		
28	火	10:00 かんたんストレッチ	13:30 いきいき百歳体操	
29	水			
30	木	7:50 布引観音ウォーク&ハローアニマル視察		
31	金			

6月の予定

1	土			
2	日			
3	月		13:00 紫陽花の会	10:00 広報委員会
4	火	10:00 つくし会	13:30 いきいき百歳体操	13:30 民生児童委員協議会
5	水	10:00 健康マージャン	13:30 カラオケ	
6	木	10:00 はつらつボイス(レク室)		
7	金		13:30 樂がき絵画	

※ サークル・同好会活動へ見学、参加希望のかたは、ひろば職員へお気軽にお申し出ください。