

# 白板地区だより 4月号

- 1P 協議会から
- 2P 公民館から
- 3P 福祉ひろばから
- 4P 行事カレンダー

発行：白板地区住みよい町づくり協議会 <通算第80号>発行日：令和7年4月1日

事務局：白板地区地域づくりセンター 〒390-0875 松本市城西1-6-17-3 白板地区公民館内 電話 35-7740

## 「白板地区住みよい町づくり協議会」とは？

白板地区住みよい町づくり協議会(住み協)は、平成28年度に設立し、住民がお互いに助け合い、安心して、いきいきと暮らすことができる白板地区をめざし、地区内の団体・組織が連携して、重点目標に「白板地区をつなぐ、顔の見える関係づくり」を掲げ、重点目標を踏まえて、様々な課題の解決に向けて活動しています。住み協には、防災隊、すこやか隊(高齢者部会)、つながり隊(子育て支援部会)の3つの部会があり活動をしています。



## 田川小学校の児童からお礼の手紙 つながり隊

つながり隊では、田川小学校と開智小学校の児童の下校時に毎月1回見守り活動を行いました。

田川小学校の児童から見守り活動のお礼の手紙をいただきました。公民館のロビーに展示してありますので、ぜひご覧ください。

### 【お礼の手紙から】

見守り隊の皆さんのおかげで僕は6年間一度も事故にあわず登下校できました。本当にありがとうございました。(6年生)

いつも私たちを守ってくださりありがとうございます。見守り隊の方のおかげで私たちは元気に過ごせています。(5年生)



## 金屏風にうつる灯を かすかにゆする春の風

～公民館に、ひな人形を展示しました。～

穏やかな日差しにいつしか春の訪れを感じるこの時期、白板地区公民館のロビーでは地区の方々から寄贈していただいた七段飾りや御殿飾りなどの雛(ひな)人形を展示しました。雛人形の展示は伝統的な「ひな祭り」に関連しています。この祭りは、女の子の健やかな成長と幸福を祈る



行事で、雛人形はその象徴です。「お内裏様」を中心に、宮廷



の役人や仕女が並んでいます。

4月25日からは五月人形を展示予定です。多くの壮大な鎧や兜を展示しますので、是非とも白板地区公民館に足を運んでみてはいかがでしょうか？

# 公民館からのお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp

## 講座案内

令和7年 4月・5月

- ◎ 諸事情によりイベント・講座を予告なく延期または中止する場合があります
- ◎ 本紙は松本市公式ホームページからもご覧になれます。「白板地区だより」で検索!
- ◎ お問い合わせは上記連絡先へ

### 上高地自然観察会

開山祭翌日の雪残る上高地で春を探しませんか？  
雪道を散策しながら、遅い春を満喫しましょう。また、  
上高地特有の植物や生物の観察もします。春の花は  
みつかるでしょうか？

日時 4月28日(月) 午前8時30分集合・出発 午後5時頃解散

集合場所 白板地区公民館

参加費 無料(昼食は持参または現地でも可)

定員 25名(申込多数の場合は抽選)

※地区住民優先 お一人で2名まで申込み可

申込み期間 4月1日(火)～4月11日(金)

申込み先 上記連絡先またはQRコード

※抽選の結果、詳細は郵送で連絡さしあげます。



上高地自然散策  
申込み



### 文化伝承・食育講座 端午の節句

主催：公民館文化委員会

「端午の節句」は奈良時代に古代中国から伝わったといわれ、時代とともにその意味を変化させながら日本独特の文化となっていきました。現在では子どもたちの健やかな成長を願う行事の一つとなっています。皆さんで節句のお祝いをして楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 5月10日(土) 午前10時30分～12時(予定)

場所 白板地区公民館 大会議室

講師 白板地区食生活改善推進協議会

内容 ハンドベル体験(季節の曲をみんなで演奏しましょう)

参加費 無料

定員 20名(親子または大人のみ参加も可、申込多数の場合は抽選)

申込み期間 4月7日(月)～4月18日(金)

申込み先 上記連絡先 または QRコード ※抽選の結果、詳細は郵送で連絡さしあげます。



端午の節句申込み

### 今月の「スマホ」なんでも相談

日時 4月17日(木) 午前9時30分～12時

場所 白板地区公民館  
申込み 電話(35-7740)で予約をお願いします。予約が無くても対応できますが、お待ちいただくことがあります。

お知らせ



### 文化委員会 五月人形 展示します

公民館所蔵の五月人形を多目的室で展示します。力強い姿をご覧ください。

展示期間 4月25日(金)～6月5日(木)

平日 午前9時～午後5時

### 図書視聴覚委員会 貸出図書を入替します

図書の入替作業を行いますので、お手元に貸出中の本がありましたら、返却をお願いします。返却期限：4月16日(水)  
新しく入った図書は4月21日(月)から貸出できます。

# 福祉ひろばから...

(No.297) 白板地区福祉ひろば事業推進協議会

白板地区福祉ひろば

電話・FAX 33-4168

## 令和7年度分 高齢福祉入浴券 交付中

今年も入浴券をひろばでも受け取れます。受付期間は通年です。70歳以上でご希望の方はひろばへお立ち寄りください。交付には本人確認書類が必要です。詳しくはひろばへお問い合わせください。

## ふれあい健康教室

### ぽっかぽか体操！

日時 4月18日(金) 午前10時～

道具を使わずにイスに座って安全にできる体操です。ご自宅でも気軽にできるようなプログラムですので、運動を楽しみたい方は是非お越しください。

リハビリデイサービスぽっかぽかさんに教えていただく

## ほっとタイム



ひろば1日開放日

4月4日(金) 午前10時～

おしゃべり、お裁縫、ゲームなどでゆっくりおすごしください。

バスに乗って

## 100えんカフェ

(午前10時～午後3時)

ギャラリー&カフェ 憩の森へお花見さんぽ

城山公園の桜を見に行きます(帰りはタクシー相乗りで)

日時: 4月10日(木) 午前9時50分集合

集合場所: 白板地区福祉ひろば

持ち物: バス・タクシー代+お昼代  
100円パス券(バス代が100円になります)  
タクシー相乗りは1人400円

詳しくはひろばにお問い合わせください

定員 20名 先着順

申込み: 4月7日(月)午後5時までに福祉ひろばへ

★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしください。

★100円(セルフサービス)でドリンクバー&お菓子を  
利用できます。

4月23日(水) 午前10時～

### 正しいラジオ体操を マスターしよう

講師をお招きしてラジオ体操を深掘り！



## ハッピーキッズ

子育て支援事業  
(0～3歳児対象)

### 自由開放日

みんなでゆったり遊ぼう

～歌とピアノを聴きましょう～

日時 4月16日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

詳しくは回覧をご覧ください

年間カレンダーもできあがりしました



## 健康サロン

時間: 午前9時30分～  
持ち物: タオル・飲み物

1日・15日(火) ……いきいき百歳体操

15日は城西病院のインストラクターが来館します

21日・28日(月) ……ひざ痛・転倒予防体操



## ひろば掲示板

- ★ 健康マージャン開催中！！  
毎週火曜日午後1時30分から、  
・女性・初心者大歓迎  
・初心者には地区の達人がやさしく教えます
- ★ 4月から 100えんカフェ一日開催です。  
すいている午後に来館歓迎
- ★ 引き続き、感染症予防に努めながらひろば事業を進めていきます。ご不明な点は福祉ひろばまでお問い合わせください。



## はじめまして

はじめまして。

松本市に移り住み13年になります。白板地区は9年目になります。皆さまに地域のことを教えていただきたいと思ひます。

よろしくお願ひいたします。

野村 忍

今年度もよろしくお願ひします

福祉ひろばコーディネーター 富田明子・百瀬祐子



# 【行事カレンダー】 令和7年4月 白板地区の主な予定

日	曜日	福祉ひろばでの事業・活動	時間	公民館、地域の事業・活動	時間
1	火	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
2	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
3	木	大人のぬり絵	9:30		
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00		
5	土				
6	日				
7	月	ハンドベル	10:00		
8	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
9	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
10	木	100えんカフェ	10:00		
11	金	お習字の基礎	9:30	【公】暮らしの花講座	13:30
12	土				
13	日				
14	月	絵てがみ 福々会（ハーモニカ）	10:00 13:30		
15	火	健康サロン（百歳体操）城西病院インストラクター来館 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれあい健康教室（宮渕新橋）	10:00
16	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 カフェ凸凹	9:00 9:00
17	木	（職員会15:15～職員不在）		【公】スマホなんでも相談	9:30
18	金	ふれあい健康教室	10:00		
19	土				
20	日				
21	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30	【公】ウエストンと上高地講座	13:30
22	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
23	水	100えんカフェ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
24	木				
25	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
26	土				
27	日				
28	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操） 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30	【公】上高地自然観察会	8:30
29	火	（昭和の日）			
30	水			【公】ラジオ体操	9:00



## 5月

1	木	大人のぬり絵			
2	金	ほっとタイム（ひろば一日開放日）			
3	土	（憲法記念日）			
4	日	（みどりの日）			
5	月	（こどもの日）			

【公】=白板地区公民館主催  
 【町】=白板地区町会連合会主催  
 【ス】=白板地区スポーツ協会主催  
 【育】=白板地区子ども会育成会主催  
 【 】なし=白板地区福祉ひろば主催