

白板地区だより 6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82号>

発行日：令和7年6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（通称：住み協）の重点目標は

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」です。

今年も住み協は、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、様々な課題の解決に向けて活動していきます。

事業計画など決議される

白板地区住みよい町づくり協議会の総会では、提案された①令和6年度事業報告、②令和6年度収支決算報告・監査報告、③役員の選任、④令和7年度事業計画、⑤令和7年度収支予算、の5議案は、いずれも承認されました。

今後は、防災隊、すこやか隊、つながり隊の3つの部会を中心に活動していきます。

◆ 令和7年度の事業計画

- 重点目標
「白板地区をつなぐ、顔の見える関係づくり」
- 重点目標を踏まえた、部会による課題の検討と具体的な取組みの実施
 - ・研修会の開催
 - ・その他、課題解決のために必要な事業
 - ・会報（地区だより）の毎月発行



◆ 五月人形を展示

白板地区公民館では、毎年五月になると、地区の皆さんから寄贈いただいた五月人形を展示しています。

今回は20体が飾られていますのでご覧になっていない方は是非とも足を運んでください。



今回の展示は、
6月5日(水)までです。

5月人形が一堂に飾られていると壮大です。



◆ 100円カフェ

すこやか隊

100円もって、福祉ひろばに出かけてみませんか！？

100円の「えん」は、お金の「円」とご縁の「縁」。なんにもしなくてもいいし、好きなことをして、のんびりしても OK！お茶を飲んでゆっくりしたひとときを過ごしてみませんか？



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6月7日

- ◎ 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
- ◎ 【抽選ありの講座・事業について】抽選結果・詳細は郵送でお知らせします。

白板地区公民館 体育委員会 主催

モルック・ボッチャ

ニュースポーツ体験会

公民館でニュースポーツ「モルック・ボッチャ」を体験しませんか？
白板地区内でも体験された方が増えています。とても簡単なルールで、
老若男女問わず楽しめます。当日は田川児童センターの子供たちと交流
しながら一緒に楽しみましょう。事前申込みは不要です。お気軽にお
越しください。

日時 6月28日(土) 午前10時～午後12時頃

会場 白板地区公民館 大会議室

参加費 無料

持ち物 上履き・タオル・動きやすい服装でお越しください

★当日は、公民館で「こども食堂」も開催します！

(高校生以下無料、大人500円)

電車に乗って
行こう！

野辺山駅& 宇宙電波観測所見学

のべやま

電車で揺られて松本～野辺山まで

行ってみませんか？野辺山駅からはタクシー(またはシャトルバス)
で野辺山宇宙電波観測所へ行き、展示や観測所を見学します。

日時 7月14日(月) 午前9時20分集合

午後5時30分頃解散

集合場所 松本駅改札前 ※集合場所にご注意ください

参加費 運賃3100円+タクシー・昼食代
(昼食は小淵沢駅で駅弁が購入できます)

定員 15名(申込多数の場合は抽選)

※1申込みにつき2名まで

申込み期間 6月18日(水)～26日(木)

申込み先 上記連絡先または二次元コードで 野辺山申込



図書視聴覚委員会

オススメ図書の紹介

「どっちを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル(地震1)」
監修 木原実/イラスト 大野直人/発行 日本図書センター

4月の地震、とても驚きましたね。

皆さんは その時 どう対処されましたか？(なぜかテレビを押さえて
いただけ……(笑))

この本は子供向けですが、大人が見てもとても為になると思います。
クイズ方式になっていてどんどん読み進められます。「自然災害サバイ
バル」シリーズは全3巻、親子で見るのもいいでしょう！この機会に
読んで、大切なことは書き留めておくこと きっと役に立つと思います。

公民館・福祉ひろば共催

白馬五竜高山植物園 自然観察会

ご案内(詳細)は別紙を
ご覧ください

公民館共催 食改さんで行く 工場見学 in ホクト

身近な食材として知られているキノコについて、
その栽培方法や工場の様子などを見学してキノコ
に関する理解を深めましょう！

日時 7月2日(水)

午前8時30分出発～17時頃解散

集合場所 白板地区公民館

参加費 無料(別途昼食代がかかります)

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

※1申込みにつき2名まで

申込み期限 6月17日(火)まで

申込み先 上記連絡先

または二次元コード



工場見学申込

今月の「スマホ」なんでも相談

日時 6月17日(火)

午前9時30分～11時30分

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。



福祉ひろばから...

(No.299)白坂地区福祉ひろば事業推進協議会

白坂地区福祉ひろば

電話・FAX 33-4168

★ひろばで松本市福祉入浴券が受け取れます。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(運転免許証・マイナンバーカードなど)が必要です。詳しくはひろばへお問い合わせください。

公民館・福祉ひろば共催

白馬五竜高山植物園 自然観察会

ご案内(詳細)は別紙を
ご覧ください

ふれあい健康教室 フレイル健診

フレイルチェックは元気度チェック!!

日時 6月20日(金) 午前10時～

健診内容: 握力・5m歩行・パタ力測定

お手伝い: 体力づくりサポーター



健康サロン

時間: 午前9時30分～
持ち物: タオル・飲み物

3日(火)・17日(火)……いきいき百歳体操

17日は城西病院のインストラクターが来館します

9日(月)・23日(月)……ひざ痛・転倒予防体操



100えんカフェ (午前10時～午後3時)

★どなたでも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。

12日(木) 10:00～11:30

蘭・観葉植物の管理講座

講師: 小林英一さん



事前申込 先着10名 申込期間6月9日(月)まで
植替え、株分け、管理に困っている欄や観葉植物がありましたらご持参ください。



25日(水) おしゃべりカフェ セタ人形づくり

ほっとタイム (午前10時～午前12時)

ひろば開放日 自由にお過ごしください。

6月13日(金) 午前10時～12時



出前ふれあい健康教室

5日(木) 駒町 午後2時～

10日(火) 白坂南 午前10時～

13日(金) 宮崎町 午前10時～

18日(水) 城西町 午前10時～

25日(水) 宮沢日向 午後1時30分～



子育て支援事業 (0～3歳児対象)

ハッピーキッズ

英語であそぼう リトミック

日時 6月18日(水) 午前10時～

詳しくは回覧ちらしをご覧ください。

ひろば掲示板

★にこにこ会 毎月第四金曜日 清拭布ボランティア 不要布 募集中 詳しくはひろばへ。

★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。

公民館・福祉ひろば共催

白馬五竜高山植物園 自然観察会

白馬五竜の高山植物園で季節の花々や珍しい高山植物を観察しませんか？

日 時 **6月26日**（木）午前8時30分集合 午後4時解散（雨天決行）

集合場所 白板地区公民館駐車場（なるべく徒歩・自転車等でお越しください）

行 程 公民館→イカルヅナ →（ゴンドラ乗車）→高山植物園で自然観察
→イカルヅナ（昼食、散策）→帰路

参加費 3400円（ゴンドラ乗車、昼食代）

定 員 25名（申込み多数の場合は抽選）

※地区住民優先・1申込みにつき2名まで申込み

申込み期限 6月17日（火）まで

申込み先 白板地区公民館（電話35-7740） または二次元コードで

※抽選結果・詳細は郵送でお知らせします。



白馬五竜申込

【行事カレンダー】 6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 日				
2 月	ハンドベル	10:00		
3 火	健康サロン（百歳体操）	9:30		
	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
4 水	民生委員・児童委員協議会定例会	9:30	【他】四賀 パラ園見学	10:00
	絵てがみ	13:30	【公】ラジオ体操	9:00
5 木	大人のぬり絵	9:30	出前ふれあい健康教室（駒町）	14:00
6 金	お習字の基礎	10:00		
7 土				
8 日			【ス】モルック体験会（宮渕新橋グラウンド）	9:00
9 月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
	福々会（ハーモニカ）	13:30		
10 火	うたごえひろば	9:30	出前ふれあい健康教室（白板南）	10:00
	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30	健康クラブ（宮渕新橋）	10:00
11 水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
	フレイル健診打合せ（体づくりサポーター）	13:30	田川児童センター お花交流	15:00
12 木	100えんカフェ	10:00		
13 金	ほっとタイム	9:30	ふれあい会（折井町）	10:00
			出前ふれあい健康教室（宮崎町）	10:00
	いきいき健康ひろば（JTRC）	13:30	【公】暮らしの花講座	13:30
14 土				
15 日				
16 月	絵てがみ	10:00	【公】岳都講座	13:30
17 火	健康サロン（百歳体操）城西病院インストラクター来館	9:30		
	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
18 水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
	きり絵	13:30	出前ふれあい健康教室（城西町）	10:00
			【他】カフェ凸凹	10:00
19 木	（職員会15：15～職員不在）			
20 金	ふれあい健康教室（フレイル健診）	10:00		
21 土			【他】凸凹居酒屋	17:00
22 日				
23 月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
	福々会（ハーモニカ）	13:30		
24 火	うたごえひろば	9:30		
	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
25 水	100えんカフェ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
			出前ふれあい健康教室（宮渕日向）	13:30
26 木	【公・ひ共催】白馬五竜高山植物園自然観察会			8:30
27 金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
28 土	【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 【他】＝その他 【 】なし＝白板地区福祉ひろば主催		【公】ニュースポーツ体験会	9:00
29 日			【他】誰でも食堂じょうねんとりと	11:30
30 月				



7月

1 火	健康サロン（百歳体操）／ 囲碁・将棋・マージャンの日	
2 水	民生委員・児童委員協議会定例会 ／ 絵てがみ	【公】食改さんと行く工場見学 （ホクト㈱青木島さのこセンター）
3 木	大人のぬり絵	
4 金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	
5 土		