

白板地区だより 7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83号>

発行日：令和7年7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。

白板地区大運動会を開催

宮渕新橋町会グラウンド（宮渕浄化センター横）で5月18日（日）、第23回白板地区大運動会が開かれました。

心地よい季節のなか、14町会から昨年より多い約430人の皆さんが参加して、「玉入れ」や「綱引き」、「天までとどけ」などの競技を通じて交流を深め、活気に満ちたイベントとなりました。

また、今年も松本大学の学生11人が運営に携わり、運動会を盛り上げてくれました。



みんなで走ろう



おみやげどうぞ

地区に皆さんが一堂に会して競い合い、笑顔と元気を共有して地域の団結が一段と強くなっていると感じられました。



玉入れ

サツマイモの苗を植えました

つながり隊



6月7日（土）、例年開催している11月の「やきいも大会」に向けて、サツマイモの苗植えを行いました。参加された子ども21人、大人31人の皆さんで、合計350本の苗を一本一本丁寧に植えました。

昨年は、同じ苗の本数で約1000本のサツマイモを収穫することができました。今年も、何本のサツマイモが収穫できるか、今からとても楽しみです。



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

- ◎ 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！

令和7年7月8日 ◎ お問い合わせは上記連絡先へ

盛夏の乗鞍・上高地でこの時期にしか見られない高山植物等を観察し、知見を広げましょう。

夏の自然観察会

①乗鞍(豊平)自然観察会

日時 7月29日(火) (雨天決行)
午前8時出発 ~午後4時30分頃解散
集合場所 白板地区公民館 駐車場
参加費 300円(駐車場代・通行料)
★昼食は持参または現地食堂で可。
定員 18名(申込多数の場合は抽選)
コース 乗鞍観光センター~肩の小屋口
~豊平バスターミナル~お花畑(周辺散策)
申込み期間 7月18日(金) まで

岳都講座受講者として行く

②上高地自然観察会

日時 8月18日(月) (雨天決行)
午前8時30分出発~午後4時40分頃解散
集合場所 白板地区公民館 駐車場
参加費 無料
※1 昼食は持参、食堂、お弁当(事前申込)
定員 10名(申込多数の場合は抽選)
コース 上高地バスターミナル~帝国ホテル~ウェストン碑~
河童橋~小梨平~昼食(自由行動)
申込み期限 7月25日(金) まで

【夏の自然観察会①・②】注意事項

- 各講座の申込みは白板地区公民館 (35-7740) または [こちらから](#)→
- どなたでもお申込みいただけますが、白板地区住民の方、今年度初めて自然観察会に参加される方を優先とします。(1 申込みにつき2名まで)
- 講座の詳細、抽選結果は書面でお知らせします。

※1「上高地自然観察会」の昼食について

お弁当は〈上高地ルミエスタホテルオリジナル弁当 1,500円(税込)〉です。事前申込が必要です。講座参加申込時にお伺いします。



公民館HPから
各講座にお申込み

子ども会育成会主催 公民館共催

電車とバスで行く！木曾おもちゃ美術館見学

日時 7月26日(土) 午前7時30分集合 5時頃解散
集合 松本駅西口
★参加費、詳細等は子ども育成会のチラシをご確認ください。

丸ノ内スポーツクラブ・公民館主催 **公民館に泊まろう！**

日時 8月9日(土) 午後1時~10日(日) 午後12時30分
場所 白板地区公民館
★詳細は丸ノ内スポーツクラブの回覧チラシをご確認ください。

小・中・高校生向け 夏休み公民館開放

夏休み期間中、涼しい部屋を自習にご利用ください。
利用期間 7月22日(火)~8月20日(水) 平日 午前9時~午後5時
※都合により利用できない日があります。詳しくは公民館 (35-7740) まで



今月の「スマホ」なんでも相談

日時 7月15日(火)
午前9時00分~11時30分
場所 白板地区公民館
申込み 電話(35-7740)または窓口で
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。



★短冊に願いごとを書きませんか？

公民館展示期間

7月7日(月)~8月19日(水)



福祉ひろばから...

(No.300)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

100えんカフェ (午前10時~午後3時)

★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。

10日(木)午前10時~「夏を元気に!正しい水分補給のコツ」

大塚製薬の方から正しい水分補給について教えていただきます。(30分程度)

暑い夏をみんなで乗り切りましょう。



23日(水) 午前10時~「モルック体験会」

信州大学モルックサークル【まつぼっくり】の皆さんとモルックを楽しみましょう。

ハッピーキッズ 子育て支援事業(0~3歳児対象)

マザーズアンサンブル あっぷるの演奏
&

ジャガイモをほろう

日時 7月16日(水) 午前10時~

詳しくは回覧ちらしをご覧ください。



ほっとタイム

ひろば1日開放日

7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。



健康サロン

時間: 午前9時30分~

持ち物: タオル・飲み物

1日(火)・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。

28日(月).....ひざ痛・転倒予防体操



出前ふれあい健康教室

ひろばコーディネーターが町内公民館へ伺います。

3日(木) 巴町 午前10時~

11日(金) 白板宮本 午前10時~

15日(火) 白板中 午前10時~

18日(金) 放光寺 午前10時~



支援員企画

イベント列車『おいこっと』に乗ろう!!

「おいこっと」とは千曲川沿いに、里山、田畑、民家など、のどかな田園風景が連なる飯山線を走る列車です。日本人のこころのふる里を代表するローカル線として、訪れる人すべての人にやすらぎと癒しを提供したいという思いをイメージした新コンセプトの列車です。

開催日時 **8月23日(土)** 午前7時30分~午後6時30分

参加費 13,000円(電車代、昼食代、保険料)

募集人数 10名 応募者多数の場合は抽選

申し込み期間 7月1日(火)~18日(金) **申し込み先 070-8684-8023 乾まで**

詳しくは全戸配布チラシを
ご覧ください

ひろば掲示板

★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、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。

★にこにこ会 毎月第4金曜日に活動中! 清拭布ボランティア・不要布 募集中!!

★引き続き感染症予防に努めながらひろば事業を実施します。

ご不明な点やお問い合わせは白板地区福祉ひろば 33-4168 までご連絡ください。

【行事カレンダー】 7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】食改さんと行くホクト工場見学 【公】ラジオ体操	8:00 9:00
3	木	大人のぬり絵	9:30	出前ふれあい健康教室（巴町）	10:00
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00		
5	土				
6	日			【育】さつまいも畑 草取り	9:30
7	月	ハンドベル	10:00		
8	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	健康クラブ（宮淵新橋）	10:00
9	水	小さなお花アレンジ 企画委員会	9:30 13:30	【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 いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（白板宮本） 【公】暮らしの花講座	10:00 13:30
12	土				
13	日				
14	月	絵てがみ 福々会（ハーモニカ）	10:00 13:30	【公】野辺山駅&宇宙電波観測所見学	9:20
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	出前ふれあい健康教室（白板中） 【公】スマホなんでも相談	10:00 9:00
16	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 【他】カフェ凸凹	9:00 9:30
17	木	（職員会15:15～職員不在）			
18	金			出前ふれあい健康教室（放光寺）	10:00
19	土				
20	日	参議院議員選挙 ～ 皆さん投票に行きましょう！！ ～		【ス】野球懇親会（岡田運動広場）	9:00
21	月	（海の日）		【他】レクリエーションフェスティバル（丸中体育館）	9:00
22	火	うたごえひろば 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 【他】こども食堂	9:00 11:30
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			【育】木曾おもちゃ美術館見学	7:30
27	日			【ス】マレットゴルフ体験会（アルプス公園）	7:30
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】岳都講座	13:30
29	火			【公】乗鞍（豊平）自然観察会	
30	水			【公】ラジオ体操 ※いき百は無し 【他】こども食堂	9:00 11:30
31	木				



8月

1	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		【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 【他】=その他 【 】なし=白板地区福祉ひろば主催
2	土			
3	日			
4	月	ハンドベル		
5	火	健康サロン（百歳体操） / 囲碁・将棋・マージャンの日		