

白板地区だより 1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41号>

発行日：2022年1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）の今年度の重点目標は

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」です。



新年のごあいさつ

白板地区住みよい町づくり協議会
会長 古市 昭太郎

白板地区の皆さま、明けましておめでとうございます。

令和4年の新春を、ご家族健勝にお迎えのことと拝察し、心よりお喜びを申し上げます。

昨年は年初めより、松本市の新型コロナウイルス感染レベルが「5」と発表され、誰もが三密を避ける窮屈な生活を強いられてきました。

白板地区においても例外ではありませんでしたが、白板地区公民館や福祉ひろばの活動など、新任されたセンター長さんはじめ職員皆さま方の積極的な態度が、地域の皆さまの大きなバックアップを生み、各事業もスムーズに展開されました。これが白

板地区14町会に与えた力は大きく、各町会の活性化が図られました。うれしいことです。

昨年後半にきて、やっとコロナも落ち着いてきましたが、引き続き三密を避け、マスク着用・手洗いの励行をして毎日の生活を守りましょう。各種会議が書面で対応する時期もありましたが、今は換気とマスクをすれば可能となりました。

住みよい町づくり協議会もアクションを起こし、地域住民みんなでコミュニケーションの輪を広げ、お互いの理解も広げて、令和4年はコロナに負けない明るく元気な白板のまちを作っていきます。

地区生活支援員から

昨年11月から白板地区生活支援員として着任しました 乾 弘子です。

11月、12月と、各町会の行事や福祉ひろばの活動に参加させていただき、ありがとうございました。

最初は、日頃の運動不足がたたり、いきいき百歳体操の翌日は体のあちこちが痛くて泣いていましたが、最近はやうやく筋肉痛にならなくなってきました。日々、健康になっているように感じます。

公民館の事業にも参加させていただきました。お城周りの「水めぐりウォーク」や「防災ウォーク～兎沢川編」では、内藤館長や岩垂主任からおもしろい話をたくさん聞くことができ、参加した誰よりも楽しんでしまいました。

「生活していくうえで困っている」「困っている人のお手伝いをしたい」など、地区の困りごと、心配ごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。



（いきいき百歳体操～福祉ひろば）



（水めぐりウォーク～城の南側編）



（防災ウォーク～兎沢川編）

公民館からののお知らせ

白板地区公民館
☎ 35-7740
FAX 36-5497

1月の講座案内

各講座の申込みは申込み開始日、期間をご確認のうえお申込みください。

申込み
連絡先 **：白板地区公民館 電話 35-7740 9:00~17:00**

小谷村で雪中キャベツ収穫体験

雪の中からキャベツの収穫体験をしてみませんか！
根をつけたまま雪中で熟成すると、苦みが少なく甘みがたっぷりのキャベツになるそうです。
雪深い小谷村の農村の風土も学びましょう。

日時 1月30日(日) 7:50~16:00 頃

場所 小谷村内の農地

定員 12名(先着順)

費用 3,500円(昼食、入浴、雪中キャベツ2個つき)

持ち物 雪用の身支度、着替え、長靴など★詳細は後日通知を郵送します。

申込み 1月7日(金)~17日(月) ※上記連絡先へ



やってみよう！ 正しいラジオ体操

～手軽にできる「ラジオ体操」は運動効果抜群！～

小学校の運動会や夏休みなど、誰もが一度はやったことのあるラジオ体操。

正しい動きを知ることで、その運動効果はさらに上がるそうです。

この機会に正しいラジオ体操の動きを覚えてみませんか？

日時 1月19日(水) 9:30~10:30

場所 白板地区公民館 1階 大会議室

定員 15名(先着順)

内容 ラジオ体操の正しい動きを学ぶ。

講師 鈴木 紗織 氏(2級ラジオ体操指導士)

費用 無料

持ち物 上履き、動きやすい服装、タオル

申込み 1月6日(木)~ ※上記連絡先へ



白板地区人権啓発推進協議会

JICA 駒ヶ根 (駒ヶ根青年海外協力隊訓練所) 視察研修

日時 1月17日(月) 8:30~16:00 頃

場所 駒ヶ根市 JICA 駒ヶ根

内容 施設見学を通じて多文化理解を図ります。

参加費 無料(昼食代1,500円程度自己負担)

募集人員 6名(先着順)

申込み 1月4日(火)~11日(火) ※上記連絡先へ

★詳細は後日通知を郵送します。



★コロナウイルス感染拡大にともない急遽ひろば事業、イベントを中止する場合があります。ご不明な点は福祉ひろばまでお問い合わせください。
ひろば利用時のお願い

- ・体調のすぐれない方、熱や咳のある方はご遠慮ください。
- ・マスク持参・咳エチケット・活動前後の手洗い等にご協力ください。



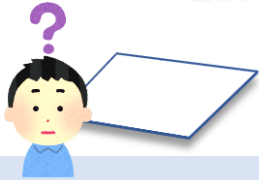
要申込

新春お楽しみ会



紙のレコード・ソノシート鑑賞会

～懐かしい「昭和」という時代が甦る～



「紙のレコード」って？



日時 **1月21日(金)**
午前10時～11時30分
定員 20名(先着順 1月7日(金)～申込み)

とても珍しい貴重な紙のレコード、声付き絵はがきや懐かしいソノシートなどを鑑賞し、『昭和レトロ』を感じてみませんか？
詳細は回覧チラシをご覧ください。お問い合わせください。

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

1月13日(木)
(午前10時～11時)

お正月をゆっくり過ごしたら今度は体を動かそう！
エルダーシステムを使った脳トレ・体操を一緒に！



1月26日(水)
(午前10時～11時)

認知症ミニ講座
地区担当保健師の健康相談もあります



健康サロン

時間 : 午前9時30分～
持ち物 : タオル・飲み物

1月4日(火)・18日(火) いきいき百歳体操

1月24日(月) ひざ痛・転倒予防体操



要申込

小さなお花アレンジ

1月12日(水) 午前10時～
お花の準備がありますので、参加する方は事前にお申込みください。
締切 1月7日(金) 正午

要申込



今月は…自由開放日です。自由に遊んでお過ごしください。

日時 1月19日(水) 午前10時～ ※回覧ちらしもお覧ください

定員 10組(先着順)

申込み 1月11日(月)～

申込み先・問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168



(0～3歳児対象)



【行事カレンダー】 1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	土	年末年始休み			
2	日				
3	月				
4	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		
5	水	民生・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
6	木	大人のぬり絵	9:30		
7	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
8	土				
9	日				
10	月				
11	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
12	水	小さなお花アレンジ 福祉ひろば企画委員会	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
13	木	100えんカフェ（10:00～15:00） （10:00～11:00 エルダーシステムを使った脳トレ・体操）			
14	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30	【公】暮らしの花講座 出前ふれあい健康教室（放光寺）	13:30 10:00
15	土				
16	日				
17	月	絵てがみ 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30	【公】人権研修講座（JICA駒ヶ根視察）	8:30
18	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		
19	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 【公】正しいラジオ体操講座	9:00 9:30
20	木	（職員会14:45～職員不在）			
21	金	新春お楽しみ会	10:00		
22	土				
23	日				
24	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		
25	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
26	水	100えんカフェ（10:00～15:00） （10:00-11:00 健康相談・認知症ミニ講座あり）		【公】ラジオ体操	9:00
27	木				
28	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座 【公】町内公民館長会（研修）	14:00 18:00
29	土				
30	日				
31	月	住みよい町づくり協議会 すこやか隊部会	13:30	【公】小谷村雪中きゃべつ収穫体験	7:50

2月

1	火	健康サロン（百歳体操）/マージャン		【公】 = 白板地区公民館主催 【町】 = 白板地区町会連合会主催 【体】 = 白板地区体育協会主催 【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
2	水	民生児童委員協議会定例会/絵てがみ		
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			