

全戸配布

白板地区だより 12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40号>

発行日：2021年12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。

笑顔ホクホク、親子で楽しい一日を。—焼きいも大会を開催—

つながり隊



丸ノ内中学校北側の畑で11月13日、子ども会育成会主催で焼きいも大会を開催しました。

白板地区14町会から、子どもと大人あわせて約360人が参加者しました。子どもたちは4ブロックに分かれ、春から畑で育てて収穫したさつまいもをアルミホイルに包んだり、畑に穴を掘っていもを焼く場所を作ったりしました。いもが焼けるまでの間、松本大学松商短期大学部の学生ボランティア6人と一緒にレクリエーションを楽しみ、地区の交流を深めました。

心配ごと、お気軽にご相談を

すこやか隊

11月から白板地区地域づくりセンターに地区生活支援員として、乾弘子さんが着任しました。

生活支援員は、地区の皆さんの困りごとや心配ごとを伺っています。

ご近所で持ちあがっている問題や、ご家族の物忘れの心配事など、お気軽にご相談ください。

（折井町のふれあい会で。写真右端が乾さん。）



【ごあいさつ】

はじめまして。11月から白板地区生活支援員になりました、乾弘子（いぬいひろこ）です。反抗期に入りかけた小学校6年生の息子と3歳のおしゃまな娘を育てています。

白板地区のことは勉強中ですので、福祉ひろばやふれあい健康教室などの地区行事に参加させていただきながら、顔を覚えていただきたいと思います。白板地区の皆さまのお役にたてるように、精一杯動いていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

※松本市ホームページで『白板地区だより』をご覧ください。『白板地区だより』で検索!!

公民館からののお知らせ

白板地区公民館
☎ 35-7740
FAX 36-5497

12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 窓口または電話 35-7740

文化伝承講座

しめ飾りづくり

新しい年に願いを込めてしめ飾りを作ってみませんか？

日時 **12月23日(木) 13:30~**

場所 白板地区公民館 2階 会議室

講師 青木 勝 さん

定員 10名(先着順)

会費 400円(材料費)

持ち物 ペンチ・ハサミ(お持ちの方)

申込み **12月7日(火) 9:00~**上記連絡先まで ※定員になり次第締め切ります

初心者でも
丁寧に教えて
いただけます



このしめ飾りを
作ります

公民館館長が実演！「ごぼうじめ」「輪じめ」

下記期間中、公民館館長が「ごぼうじめ」「輪じめ」を作ります。

23日の「しめ飾りづくり」講座に初めて参加される方、興味のある方、館長の手ほどきで「ごぼうじめ」「輪じめ」を作ってみませんか？

見学希望・一緒に作りたい方は日程調整します。事前にご連絡ください。

(少しですが藁もあります。)

希望日時を事前にお申込みください。

期間 **12月6日(月)~12月24日(金)**の平日

※対応できない日時があります。

時間 要相談

場所 白板地区公民館 1階 多目的室



松本の風土記 一あめ市を学ぶ一

あめ市の由来や文化について市民学芸員と一緒に学ぶ講座です。

日時 **12月11日(土)**

13:30~15:00

会場 2階 視聴覚室

定員 若干名(先着順)



ありがとうございました 白板地区活動発表会

今年度も中止となりました白板地区文化祭ですが活動発表会として地区団体、サークル、公民館講座の展示発表と、田川小学校金管バンド部、丸ノ内中学校吹奏学部の演奏を動画で伝えることができました。詳細は11月30日号の公民館報に掲載しています。



※講座は新型コロナ感染拡大状況によっては中止する場合があります。

★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



ふれあい健康教室

12月17日(金)
午前10時~11時30分
クリスマス会

◇ハンドベル...有志の演奏・参加者も体験
◇お花アレンジ...おうちを華やかに!
定員 25名(先着順)
ひろばに申込みをお願いします



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

12月9日(木) (10時~11時)
パッククッキング
災害時の栄養ガイド
講師: 食改さん、栄養士

12月23日(木)
おいしい紅茶と
コーヒーのひと時
★健康相談(10時~11時)

★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

健康サロン 時間: 午前9時30分~ 持ち物: タオル・飲み物

『フレイル講話』~お口のお話~

12月7日(火)・21日(火)...「いきいき百歳体操」

12月13日(月)

12月27日(月)...「ひざ痛・転倒予防体操」



※11月の「フレイルチェック」に参加されなかった方もお話を聴けます。

ハッピーキッズ
(0~3歳児対象)



今月は
手づくりクリスマス
日時 12月15日(水)午前10時~
定員 10組(先着順)
回覧ちらしもお覧ください
申込み 12月6日(月)~(定員になり次第締切り)
申込み先・問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168

要
申
込

ひろば利用者の声

参加する前はまだまだ「ひろばに行く年代ではないと思っていましたが、健康サロンなどに参加してからだにより楽になりました」
70歳女性

お手伝い募集

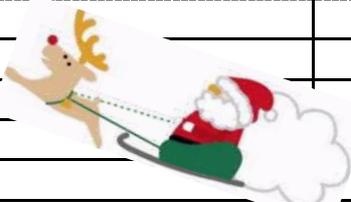
ひろばまでご連絡ください

ひろば大掃除とクリスマスツリー飾り付け

企画委員の皆さんと一緒に大掃除のお手伝いをお願いします。

実施日時: 12月8日(水) 午後1時30分~

【行事カレンダー】 12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	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
2	木	大人のぬり絵	9:30		
3	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)			
4	土				
5	日				
6	月	ハンドベル	10:00	出前ふれあい健康教室(白板中)	10:00
7	火	健康サロン(100歳体操) 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
8	水	小さなお花アレンジ 大掃除	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
9	木	100えんカフェ(10:00~15:00) (10:00-11:00 バッククッキング・災害時の栄養ガイド)			
10	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	ふれあい会(折井町)	10:00
11	土			【公】あめ市講座	13:30
12	日				
13	月	健康サロン(フレイル講話) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30		
14	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室(宮渕新橋)	10:00
15	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
16	木	(職員会14:45~職員不在)			
17	金	ふれあい健康教室(クリスマス会)	10:00		【公】健康吹き矢講座
18	土				
19	日				
20	月	絵てがみ	9:30		
21	火	健康サロン(100歳体操) 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
22	水			【公】ラジオ体操	9:00
23	木	100えんカフェ(10:00~15:00) (10:00-11:00 健康相談・保健師)		【公】しめ飾り講座	13:30
24	金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30		
25	土				
26	日				
27	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】暮らしの花	13:30
28	火			【公】クリーナー(年末大掃除)	
29	水	年末年始休み		貸館休館	
30	木		(12/29~1/3)		(12/29~1/3)
31	金				

1月

1	土	年末年始休み		【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	日		(12/29~1/3)	
3	月			
4	火	健康サロン(100歳体操)/マージャン		
5	水	民生児童委員協議会定例会/絵てがみ		