

# 白板地区だより 11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39号>

発行日：2021年11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。

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のできる白板地区をめざし、地区内の団体・組織が連携して、様々な課題解決に向けて活動しています。

防災隊、すこやか隊（高齢者の生活支援・地域包括ケアシステムの構築）、つながり隊（子供の見守り・育成事業）の3つの部会があります。新型コロナウイルス感染症が収束してきたので、活動再開を目指し、部会の開催に向けて準備を進めています。

## 白板地区の活動発表会を開催中

新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年に引き続き、今年度の文化祭も中止となってしまいました。そこで文化祭に代えて、公民館講座や地区団体、サークルの活動の様子を公民館で掲示しています。

10月16日～22日には、健康づくり推進員会が「災害時の食事ガイド」「食事の予防でがん予防」など、上半期の活動の様子を紹介したパネルを展示しました。

白板地区福祉ひろばでも、順次展示を入れ替えています。ぜひ一度、お出かけください。



## 白板地区のささえあいを支援します

11月から白板地区地域づくりセンターに生活支援員（第2層生活支援コーディネーター）が着任します。白板地区では、令和3年4月から欠員となっていました。

生活支援員は、介護保険法のもと、誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで送り続けられるように、地区の住民の方や関係団体と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービスなどの体制づくりを進めています。

「暮ら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」ことなどありましたら、お気軽にご相談をお寄せください。

### 地区生活支援員の活動



#### 【生活支援について協議】

関係職員、住民団体との情報交換、意識統一を図る場に参加します。

#### 【困りごとの把握】

活動に参加して困りごとをお聞きし、つながりづくりのためにサロンの立ち上げを支援します。

#### 【人材発掘・育成】

地域の支えてくれる人の支援やボランティア育成講座の開催等で人材を育成します。

# 公民館からののお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

## 11月～ 講座案内

※講座は新型コロナウイルス感染拡大の状況で中止する場合があります。

### 水めぐりウォーク～城の南側編～

松本城南側の井戸や名所を巡り、新たな発見をしてみませんか。

日時 **11月18日** (木) 9:30～12:00

内容 白板地区公民館(出発・解散)～西総掘土壘公園～  
四柱神社～源池の湧水などを巡るウォーキング  
(約4.5km)

定員 10名(先着順)  
持ち物 運動しやすい服装、マスク、水分等  
申込み 期間内に下記連絡先へ申し込んでください。

### 歩いて学ぼう！ 防災ウォーク～兔沢川編～

地区内を流れる兔沢川・放光寺方面へ向かいます。川の様子や地形を確認しながら歩いてみましょう。併せてハザードマップで危険箇所を一緒に確認しましょう。

日時 **11月24日** (水) 9:30～12:00

内容 白板地区公民館(出発・解散)～正麟寺～兔沢川～  
放光寺～城山公園入口をウォーキング(約4km)

定員 10名(先着順)  
持ち物 運動しやすい服装、マスク、水分等  
申込み 期間内に下記連絡先へ申し込んでください。

申込み・連絡先 白板地区公民館(35-7740) 時間 9:00～17:00

申込み期間 11月4日(木)～ ※定員に達し次第受付を終了します。

## 図書視聴覚委員会から 図書入れ替えのご案内



～絵本、短い時間で別世界～  
読書で秋の夜長を楽しんでみませんか？  
今回は絵本を多めに借りてきています。  
子どもはもちろん、大人の気分転換にも！  
ページをちょっと開いてみてください。  
ゆっくり絵本の世界へ・・・



貸し出し絵本の一例

子どもたちの  
作品を展示  
します！

開智小の児童が描いた「明るい選挙運動啓発ポスター」  
を展示します。来館の折にご覧ください。

展示期間 11月2日(火)～11月30日(火)

展示場所 公民館1階



## 松本の風土記 あめ市を学ぶ

来年開催の松本あめ市は中止となりましたが、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

申込み 11月11日(木)～

定員 10名(先着順)



## 白板地区活動発表会

町内公民館のサークル活動で作成した干支  
の木目込人形を展示します。

期間 11月16日(火)～30日(火)

内容 木目込人形

団体名 城西町会木目込人形の会



# 福祉ひろばから...

(No.256)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

## ★ご注意ください

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。



## 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

11月11日(木)

(午前10時～11時)

お薬なんでも講座

お薬飲みすぎではありませんか

講師:由比ヶ浜宏さん  
(しろにしの薬局)

11月24日(水)

(午前10時～11時)

認知症ミニ講座

地区担当保健師による  
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

11月2日(火)・16日(火)・・・「いきいき百歳体操」

11月8日(月)・・・「ひざ痛・転倒予防体操」

11月22日(月)・・・「フレイルチェック」



要  
申  
込



今月は  
管理栄養士・地区担当保健師の  
個別 育児相談・栄養相談

ミニ講座 『乳幼児の栄養のお話』もあります

日時 11月17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 11月8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



11月5日(金)

午前10時～

「ほっとタイム」



ハーブのにおい袋を  
作りませんか

ハーブ (フェンネル) を使って、  
におい袋をつくります

持ち物 : 針、糸

手づくりマスクのお土産があります  
(申込み不要)

## 『フレイルチェック』

11月22日(月)午前9時30分～

みんなでやってみよう!



「フレイル」とは、おとろえ予備軍(虚弱)の状態をいいます。「フレイルチェック」をして、ご自身の心身の状態を知り、適切な取組みをすることでいつまでも元気に過ごすことができます。ぜひご参加ください。(申込み不要)

ひろばの庭の花をおうちに飾りませんか  
ひろば  
花いっぱい  
詳細はひろばまで



大募集!

ひろば大掃除のお手伝い

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。

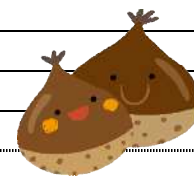
実施日時: 12月8日(水)

午後1時30分～

ひろばまでご連絡ください

# 【行事カレンダー】 11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	月	ハンドベル 絵てがみ	10:00 13:30	出前ふれ健(白板宮本)	10:00
2	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		
3	水				
4	木	大人のぬり絵 民生児童委員協議会定例会	9:30 13:30		
5	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)			
6	土				
7	日				
8	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		
9	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれ健(宮渚新橋)	10:00
10	水	小さなお花アレンジ	9:30	[公]ゆるやかラジオ体操	9:00
11	木	100えんカフェ(10:00~15:00) (10:00-11:00 お菓なんでも講座:しろにしの薬局)			
12	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) [公]暮らしの花講座	10:00 13:30
13	土			出前ふれ健(蟻ヶ崎西)	13:30
14	日				
15	月	絵てがみ	9:30		
16	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		
17	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	[公]ゆるやかラジオ体操 [公]水めぐり講座(お城南側編)	9:00 9:30
18	木				
19	金	体力づくりサポーター地区集会	10:00	出前ふれ健(白板南)	10:00
20	土				
21	日				
22	月	健康サロン(フレイルチェック) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30		
23	火			出前ふれ健(宮渚東)	13:00
24	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]ゆるやかラジオ体操 [公]水めぐり講座(兔沢川 防災編)	9:00 9:30
25	木	(職員会 14:45~職員不在)		出前ふれ健(城西町)	9:30
26	金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30	[公]健康吹き矢講座	14:00
27	土			出前ふれ健(駒町)	10:00
28	日				
29	月				
30	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		



## 12月

1	水	民生児童委員協議会定例会/絵てがみ		【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	木	大人のぬり絵		
3	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)		
4	土			
5	日			