

白板地区だより 10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38号>

発行日：2021年10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。
つながり隊、すこやか隊、防災隊の3つの部会があります。



台風季節 — 災害に備えましょう —

防災隊

台風季節となりました。令和元年10月の東日本台風では、千曲川の堤防が決壊するなど、長野県内でも大きな被害が発生しました。いざというときに命を守るため、日頃から災害に備えましょう。

◎松本市が発令する避難情報です

警戒レベル	避難情報	とるべき行動
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。
4	災害の おそれ高い	避難指示 災害が発生するおそれが極めて高い状況です。 危険な場所から避難しましょう。 「近隣の安全な場所」への避難や、上層階などへの「屋内安全確保」を行いましょう。
3	災害の おそれあり	高齢者等避難 災害が発生する恐れのある状況です。高齢者や障害のある方など、避難に時間を要する方は避難しましょう。 高齢者以外の方も、必要に応じ避難の準備をするとともに、防災気象情報や水位情報などに注意を払い、自主的に避難をすることが望ましいタイミングとなります。
2	気象状況悪化	大雨・洪水注意報 (気象庁) ハザードマップ等により、自宅・施設の災害リスク、避難場所や避難経路などを再確認しましょう。
1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁) 防災気象情報等の最新情報に注意するなど、災害への心構えを高めましょう。



【避難する場所を考えましょう】

- ・市が指定している「指定避難所」「指定緊急避難場所」への立ち退き避難
- ・安全な親戚・知人宅への立ち退き避難
- ・安全なホテルや旅館への立ち退き避難
- ・屋内での安全確保（①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない。②浸水深より居室は高い。③水がひくまで我慢でき、水や食糧などの備えが十分ある。）

※「避難」とは、「難」を「避」け、安全を確保することです。安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。

公民館からのお知らせ

白板地区公民館
☎ 35-7740
FAX 36-5497

ご案内

白板地区活動発表会



地区だより9月号でのお知らせのとおり、感染拡大防止の観点から今年度の文化祭は昨年に引き続き中止となりました。非常に厳しいコロナ禍ではありますが、そんな中でもできることを模索し、文化祭に代えて公民館講座や地区団体、サークルの活動の発表の場を設け、地域の皆さんが元気に活動されていることをお知らせしたいと思います。

展示メニュー 展示内容、期間は変更の可能性がございます。詳細は公民館にお問い合わせください。



【白板地区健康づくり推進委員会】
期間 10/16(土)~22(金)
内容 パネル展示
会の上半期の活動の様子

【M' STTC 卓球】
期間 10/18(月)~22(金)
内容 活動紹介
パネルにて活動の様子を紹介しします。

【暮らしの花講座受講者】
期間 10/26(火)27(水)
内容 作品展(生花)
28(木)から写真へ展示替えを行います。

【一眼レフの会】
期間 11/1(月)~12(金)
内容 写真
風景・人物など多彩なジャンルの写真展示

【地区内の小中学校】
期間 11月上旬
内容 活動紹介
小中学校のクラブ活動、部活動の動画を放映予定。

【公民館館長】
期間 通年
内容 講座記録
公民館の講座・館長イチオシの写真を展示



公民館に活動の成果を発表してみませんか？コロナ禍で展示・発表の機会がなくなった作品などありましたら公民館へご相談ください。

講座案内 みんなで歩こう！ウォーキング講座

水 めぐりウォーク～井戸と景観賞編～

9月に引き続き、10月も水めぐりウォーキングを開催します。駒町・宮崎町内の史跡、お城を挟んだ東側(城東地区)の井戸や史跡を巡ります。松本市景観賞を受賞した「ホテル花月」や「東もん磯村」がコース内にあります。

日時 **10月27日**(水) 9:30~12:00
内容 白板地区公民館～城東地区周辺をウォーキング(全行程5km弱)
定員 10名(先着順)
申込み 10月7日(木)～
白板地区公民館(35-7740)へ 時間9:00~17:00
持ち物 運動しやすい服装、マスク、水分等

② ※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。

ゆるやかラジオ体操

プレゼントが決まりました！

ラジオ体操カードのスタンプがいっぱいになった方にお渡しするプレゼントを「白板地区健康づくり推進委員会」から、いただきました。

健康に関するいろいろな情報が満載のトイレットペーパーです。

ゆるやかラジオ体操に、ぜひご参加を！！

かわいいパッケージ！

知って便利なしりべんトイレットペーパー



★注意
コロナウイルス感染拡大にともない、急遽ひろば事業を中止する場合があります。
詳細については福祉ひろば(33-4168)までお問い合わせください。

ふれあい健康教室

日時:10月29日(金) 午前10時～



エルダーシステムを使って頭とからだを動かそう!
テレビの画面を見ながら、脳トレやクイズ、体操を行います。

当番は第4ブロックです。

日々のひろば
活動の成果を
発表します!!!



10月初旬からぬり絵、絵てがみ、お習字、きり絵、お花アレンジなど活動の成果を順次ひろばで展示します。

*10月27日(水)の小さなお花アレンジは展示用のお花を生けます。
別途お花代がかかります。
詳しくはひろばにお問い合わせください。

10月の100えんカフェ

時間 午前10時～午後3時

10月14日(木) 10月28日(木)
(10時～11時) (10時～11時)
お抹茶を 楽しむ!
いただく!



健康相談は
28日(木)
午前10時
～11時

※状況によってはイベントを中止する場合があります。
ご了承ください。

★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。
★ドリンクバー&お菓子を100円(セルフサービス)で利用できます。

10月の健康サロン



持ち物: タオル・飲み物
時間: 午前9時30分～

5日(火)・19日(火)・・・「いきいき百歳体操」

11日(月)・25日(月)・・・「ひざ痛・転倒予防体操」

中止の場合でも、エルダーで体操!!



要申込 ハッピー・キッズ (0～3歳児対象)

親子でたいそう 講師:西沢啓子先生

日時 10月20日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル

定員 先着10組

申込み 10月7日(木)～(定員になり次第締切ります。)

申込み先・問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168

保健師による
育児・発達相談が
あります。
お気軽にご相談
ください。



10月

文化祭月間

市民歩こう運動推進強化月間

コロナに負けるな!
メッセージ募集!!

運動不足解消に

ひろばまでお散歩そして
・・・誰かに、自分の
思いを伝えよう!

ひろばにメッセージの木(ボード)を用意しました。紅葉のメッセージでいっぱいの木にしましょう。

ひろばは
花いっぱい

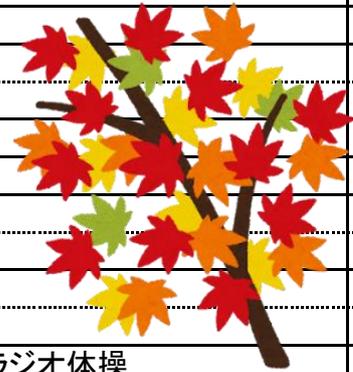
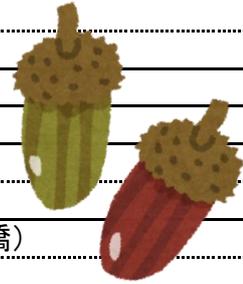
ひろばのお庭は色とりどりの花が沢山咲いています。お散歩の時にぜひご覧ください。

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。

【行事カレンダー】 10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	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)		【公】岳都講座	8:30
2	土				
3	日				
4	月	ハンドベル	10:00		
5	火	健康サロン(100歳体操)	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
6	水	絵てがみ	13:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
				出前ふれ健(宮渚日向)	13:30
7	木	大人のぬり絵	9:30	【公】上高地ウォーキング	8:30
8	金	お習字の基礎	9:30		
		民生児童委員協議会定例会	13:30		
9	土				
10	日				
11	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		
12	火	カラオケの日	9:30	ミニふれ健(宮渚新橋)	10:00
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
13	水			【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
				出前ふれ健(巴町)	10:00
14	木	100えんカフェ(10:00~15:00)			
15	金			出前ふれ健(放光寺)	10:00
16	土				
17	日				
18	月	絵てがみ	9:30	出前ふれ健(宮崎町)	10:00
19	火	健康サロン(100歳体操)城西	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
20	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
		ぎり絵	13:30		
21	木	(職員会14:45~職員不在)			
22	金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30		
23	土				
24	日				
25	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		
26	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
27	水	小さなお花アレンジ(文化祭展示用)	9:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
				【公】水めぐり講座	9:30
28	木	100えんカフェ(10:00~15:00)			
		(健康相談10:00~11:00)			
29	金	ふれあい健康教室	10:00		
		(職員研修 13:30~職員不在)			
30	土				
31	日				



11月

1	月	ハンドベル/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	火	健康サロン(100歳体操)/囲碁・将棋・マージャンの日		
3	水			
4	木	大人のぬり絵/民生児童委員協議会定例会		
5	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)		