

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98号>

発行日：令和8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

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」

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

丸ノ内中学校改築説明会を開催ー令和13年度供用開始予定ー

つながり隊

白板地区町会連合会の主催で、9月11日(金)18時から説明会を開催しました。

当日は、町会役員を中心に約40名の方にご参加いただき、令和13年度供用開始を目指している丸ノ内中学校改築の基本設計の概要や全体スケジュール、工事スケジュール等について、市教育委員会学校教育課から説明いただきました。



▲学校教育課での説明

今後、事業の進捗状況に応じて説明会を予定したいと思いますので、「今後の工事スケジュールや地域共用スペース」など、地元丸ノ内中学校がどう改築されるのか関心をお持ちください。



100えんカフェー ゆっくり・まったりしませんかー

すこやか隊

福祉ひろばへ100円をもって出かけませんか？白板地区福祉ひろばでは、さまざまな楽しい催しを企画しています。

お茶やお菓子を用意していますので、ぜひお越しください。



な、なんと、お誕生日の白板地区の方は、「地区だよりと生年月日の分かる身分証明書」ご持参で、100円不要…無料になります。

※「白板地区だより」などの配布物は、松本市ホームページでもご覧いただけます。『白板地区だより』で検索!!

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

令和8年10月・11月

- ◎ 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！
- ◎ お問い合わせは上記連絡先へ

子ども食堂も同日開催♪
一食300円(18歳以下無料)

田川児童センター



交流ウォーキング

子どもたちと一緒に、地区内の歴史を学びながら歩きませんか？

日時：10月24日(土) 午前10時

集合：田川児童センター(渚1-6-9)

コース：田川児童センターから

宮渚新橋公民館グラウンドまで
(雨天時体育館)

参加費：無料(子ども食堂利用の場合300円/食)
※18歳以下は無料です

申込み：10月23日(金) 午後3時まで
下記二次元コード または 電話



バス講座 宿場町散歩

～軽井沢編パート2 追分宿～

大好評のため
再企画！！

前回の軽井沢バス講座が大変好評だったため、再度企画しました！

※人数が超過した場合は抽選となります。また、地区住民の方を優先とします。ご了承ください。

日時：11月30日(月)

午前8時30分出発 午後5時頃解散

行き先：熊野皇大神社(旧碓氷峠見晴台)

追分宿郷土館・堀辰雄文学記念館 等

定員：19名

参加費 700円(駐車場代、入館料として)

※昼食は各自ご負担いただきます

申込み：10月30日(金) 午前9時～

11月13日(金) 午後3時まで

上記連絡先または下記二次元コード

第8回 白板地区文化祭

主催：白板地区文化祭実行委員会

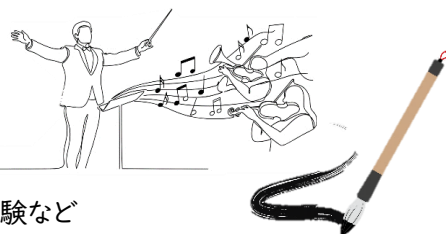
公民館利用団体によるステージ発表や展示発表、田川小学校、丸ノ内中学校、松本蟻ヶ崎高校の児童・生徒の発表などもあります！

詳細は、全戸配布のパンフレットをご覧ください♪

日時 10月17日(土) 午前8時30分から

会場 白板地区公民館・白板地区福祉ひろば(ひろばは午前9時から)

内容 ステージ発表・展示・松本蟻ヶ崎高等学校茶道部による呈茶・茶道体験など



絶賛受講者募集中！

スマホなんでも相談



日時 10月28日(水) 午前10時～12時

場所 白板地区公民館

申込み 上記連絡先または窓口で予約をお願いします。

※予約が無くても対応可能ですが、お待ちいただくことがあります。

生け花講座(原則毎月第2金曜日)

生活の中に花を取り入れ、気持ちの良い毎日を過ごすきっかけを作しましょう♪

時間 午後1時30分～2時30分

場所 白板地区公民館 会議室

参加費 材料費(約1,200円/回)

講師 鈴木久美先生、天野悠紀子先生

持ち物 タオル・ハサミ・

持ち帰り用ビニール袋

開講日	10/16	11/13	12/28
R9 1/15	2/12	3/5	-



各講座申込みは
←←こちらから

福祉ひろばから...

(No.315) 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

第8回白板地区文化祭

10月17日(土)

午前9時～13時



屋内

ぬり絵・さり絵・絵てがみ・お習字・お花アレンジなど日頃の活動の成果を展示します。

折り紙、バルーンアート、からだチェックコーナーもあります。

屋外

縁日(輪投げ・くじ引き・かき氷・綿あめ・ポップコーン)と野菜・果物・農産物・おやきの販売があります。

詳細は全戸配布パンフレットをご覧ください。

小さなお花アレンジ10月16日(金) 午前9時30分～

文化祭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。



特別企画 <血圧カフェ> 10月28日(水)午前10時～

血圧とはいったい何者? 高いとなぜダメなの? 薬は一生飲まないといけないの?

測るたびに違うけどどれが正しいの? わからないことだらけなのに気になる...

城西病院のドクターが肩の力を抜いて楽しくお話しくださいます。正しい知識を身につけましょう。

講師: 城西病院 内科 診療顧問 千本松孝明様 (埼玉医科大学 名誉教授)



100えんカフェ (午前10時～12時)

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間

主催: 白板地区住みよい町づくり協議会すこやか隊

★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月8日(木) 午前9時30分～12時

※時間にご注意ください。100円不要

ウォーキングカフェ

まちなか ボランティアガイドさんといく

～松本井戸めぐり～

① ひろば→市内井戸→女鳥羽の泉→ひろば解散

② ひろば→市内井戸→女鳥羽の泉→伊織霊水→イオンモール解散

申込制: 10月5日(月)まで 先着15名

詳細・お申し込みは白板地区福祉ひろばまで

10月22日(木) 午前10時～12時

男人的カフェ

横山みゆき先生のストレッチ教室

楽しく元気なストレッチです!

男衆、お誘いあわせの上是非お出かけください。



10月生まれの方100円不要

この日よりと生年月日のわかるものをお持ちください。

初心者健康マージャン教室

10月8日(木)・22日(木)

午後1時30分～



ふれあい健康教室

フレイル予防講座

10月30日(金) 午前10時～11時30分

～お口とお薬の講座～

歯科衛生士さんと薬剤師さんのお話しです。

毎日お世話になっている「お口」と「お薬」のことを良く知るための時間です。



子育て支援事業(0～3歳児対象)

ハッピーキッズ

食改さんとおやつ

～絵本の中のお菓子をつくろう～

詳しくは
回覧をご覧ください。



日時 10月21日(水) 午前10時～

場所 白板地区公民館 場所にご注意ください。

定員 親子10組 要申込(10月14日締切)

健康サロン

時間: 午前9時30分～

持ち物: タオル・飲み物

6日・20日(火) ……いきいき百歳体操

26日(月) ……ひざ痛・転倒予防体操

26日は城西病院のインストラクターが来館します。

出前ふれあい健康教室

1日(木) 巴町 午前10時～

9日(金) 折井町 午前10時～

23日(金) 放光寺 午前10時～

29日(木) 宮淵日向 午後1時30分～

福祉ひろば
コーディネーターが
町会公民館へお邪魔
します。

【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	木	大人のぬり絵 きり絵	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（巴町）	10:00
2	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00	【公】ラジオ体操講座	13:30
3	土				
4	日				
5	月	ハンドベル	10:00		
6	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		
7	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操 田川小学校お花交流	9:00
8	木	100えんカフェ 初心者健康マージャン教室	9:30	【公】バス講座 長野県150年のあゆみ	8:30
9	金	お習字の基礎	9:30	出前ふれあい健康教室（折井町）	10:00
10	土				
11	日	第69回松本市市民スポーツ大会 秋季大会			
12	月	（スポーツの日）			
13	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	健康くらぶ（宮渚新橋）	
14	水			【公】ゆるやかラジオ体操 【他】純喫茶ひばり	9:00 10:00
15	木	（文化祭準備） （職員会15:15～職員不在）	（13:30）		
16	金	小さなお花アレンジ 文化祭準備	9:30 13:30	【公】生け花講座	13:30
17	土	白板地区文化祭 オープニングセレモニー 白板地区公民館駐車場にて8:30～			
18	日			【育】焼き芋大会 事前会議	19:30
19	月			【公】岳都講座	13:30
20	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		
21	水	ハッピーキッズ（於：白板地区公民館）	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
22	木	100えんカフェ（男人カフェ） 初心者健康マージャン教室	10:00 13:30		
23	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	出前ふれあい健康教室（放光寺） 【公】健康吹き矢講座	10:00 14:00
24	土			【公】田川児童センター 交流ウォーキング（宮渚新橋公民館）	10:00
25	日			【ス】ピククルボール体験会（丸中体育館）	9:00
26	月	健康和（ひざ痛・転倒予防体操）城西病院インストラクター来館 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30		
27	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
28	水	特別企画「血压カフェ」	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00
29	木			出前ふれあい健康教室（宮渚日向）	13:30
30	金	ふれあい健康教室（フレイル予防講座）	10:00		
31	土				

11月

1	日			【公】＝白板地区公民館主催
2	月	ハンドベル		【町】＝白板地区町会連合会主催
3	火			【ス】＝白板地区スポーツ協会主催
4	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ		【育】＝白板地区子ども会育成会主催
5	木	大人のぬり絵／きり絵		【他】＝その他
				【 】なし＝白板地区福祉ひろば主催