

10月 福祉ひろばだより

和田地区福祉ひろば事業推進協議

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30~>	午後<1:30~>		
1	木	卓球を楽しむ会 9:30~		ひろばコール・ワダ	1	木
2	金	わだ・ウォーキングの日 9:30~		健康マージャン	2	金
5	月	<ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会 10:00~	書道教室		5	月
6	火	エルダーで健康体操 9:30~			6	火
7	水		手まりの会	いなほの会	7	水
8	木	☆「ウェーブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆歌声ひろば 1:30~ ☆和田町自主ふれあい健康教室 和田町公民館 9:30~		(うぐいすの会)	8	木
9	金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30~ ☆おしゃべりサロン 1:30 開店 会費100円 ~パティオ新村男性喫茶が出張してくれます~		(移動販売) 3:00~	9	金
10	土	衣外自主ふれあい健康教室 児童遊園/衣外公民館 9:00~			10	土
11	日	太子堂自主ふれあい健康教室 太子堂公民館 9:30~			11	日
13	火	☆将棋の会 9:30~ ☆いきいき健康ひろば 9:00~ 神林体(体力測定)		やすらぎの会	13	火
14	水	☆南和田出前ふれあい健康教室 南和田公民館 10:00~ ☆映画を楽しむ日「男はつらいよ寅次郎心の旅路」 1:30~ ☆子育て支援ボランティア和田(めだかの会お子守り) 10:00~			14	水
15	木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆山田先生の生き生き体操 1:30~		ひろばコール・ワダ	15	木
16	金	運動し隊・わだ(体サポ登録者) 9:30~		健康マージャン	16	金
19	月	☆中町会出前ふれあい健康教室 中公民館 9:30~ ☆お楽しみゲーム会 1:30~	書道教室		19	月
20	火	☆ふれあい健康教室 9:30~(スタッフ太子堂) ~~「G・G・4」コンサート~~			20	火
21	水		手まりの会	いなほの会	21	水
22	木	おりがみ 9:30~		(うぐいすの会)	22	木
23	金	いきいき百歳体操 9:30~		(思いやりカフェ)	23	金
26	月	☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~ ☆切り絵 1:30~			26	月
27	火			やすらぎの会	27	火
28	水	☆大人のぬり絵 9:30~ ☆キラキラ健康学校 ~寺平先生~ 1:30~(大会議室)			28	水
29	木	蘇我出前ふれあい健康教室 蘇我公民館 10:00~		ひろばコール・ワダ	29	木
30	金	ニコニコピアノカ 1:30~			30	金

ふれあい健康教室 <<「G・G・4」コンサート>> 20日(火) 9時30分~

仲良しおじさんグループが“尺八とギター”で贈るアンサンブル。平均年齢●●歳…気持ちは青春真っ只中！
懐かしい歌・思い出の歌。一緒に歌って笑って楽しみましょう。皆様のお越しをお待ちしております。

🍁 9日移動販売***山賊焼き・信州きのこセット・豆腐ドーナツ 等 🍁

WADA
スタンプ
対象

秋の寄せ植え講座

多肉植物の寄せ植えを作ります♪

10月26日（月） 午後1時30分～午後3時頃

和田公民館 大会議室

●講師：窪田 久子さん

●参加費：2,500円

●持ち物：スコップ、手袋、そうきん

●定員：15名程度

●申込：QRか下記申込書を公民館まで（電話・FAXは不可）

申し込み期間 10月5日（月）午前8:30～

※申し込み期間前のお申し込みはできません。定員に達し次第締め切りにします。



<https://logoform.jp/f/kFuWi>

和田公民館だより

松本市広報
R8-1

「けんしん」のお知らせ



	胃がん検診	乳がん・マンモグラフィ検診	大腸がん検診 （事前予約不要）
会場	① 新村出張所（午前7:15～8:15） ① 島立出張所（午前9:30～11:00）	西部保健センター （午前8:50～14:00）	※左記の胃がん検診、乳がん検診の当日に会場で申込み。
検診日	R8年11月4日（水）	R8年11月28日（土）	
対象者	40歳～79歳 （S22.4.2以降生まれ～S62.4.1以前生まれ）	40歳以上・女性（～S62.4.1生） ※2年に1回受診可能	40歳以上 （S62.4.1以前生まれ）
受診料	1,500円	1,000円 今年度41歳の方は無料	500円 今年度50歳の方は無料

申込み: ☎電話（西部保健センターTEL92-8001）

他の日程もありますので、西部保健センターにお問い合わせください。【WEB予約はこちら】



和田公民館
〒390-1242
松本市和田
2240-31



▲HPはこちら

WADA
スタンプ
対象

WADAチャレンジャー 大人の社会見学 ★野辺山宇宙電波観測所★

月 日：10月27日（火）

集 合：午前7時50分 JA和田支所駐車場

●松本市のバスで野辺山宇宙電波観測所等の見学をします。

持ち物：飲み物、歩きやすい靴、上着・帽子・手袋などの防寒具

参加費：3,000円 野辺山平均気温 約7℃

定員：30名（先着順）

対 象：和田地区にお住いの方

その他：昼食はそば（温）かカレーです。

お申し込みの際にお選びください。



申し込みはこちら
<https://logoform.jp/f/CLnUR>

お申し込みはQR、または下記申込書を和田公民館まで（電話・FAXは不可）

※定員に達し次第締め切りとします。

※JA和田支所への駐車はできません。児童センター北側駐車場、和田運動広場へ駐車してください。

お申し込み受付開始：10月6日（火）午前8:30～

●当日のスケジュール●

8:00 JA和田支所出発

松本ICー長坂IC

10:00 野辺山宇宙電波観測所
（ガイド有）

11:25 ベジタボール・ウィズ
（昼食）

12:00 グローブシアター
季節の星空めぐりと
バーチャル宇宙旅行

13:00 JR鉄道最高地点

13:45 南牧村農畜産物直売所

長坂ICー松本IC

16:00 JA和田支所着

お申込書（参加を希望する講座の欄に○をしてください。）

名前	町会	電話番号	寄せ植え講座	大人の社会見学 （昼食メニューのどちらかに○）
				そば カレー
				そば カレー

第19回 和田ウォークラリー

和田を歩いて、知ろう！

蘇我、西原、衣外方面をコース上のクイズやゲームをしながらゴールを目指します。
ぜひお子さん連れでご家族一緒にご参加ください。参加費は無料です。
※和田公民館前駐車場は駐車できません。児童館北側駐車場をご利用ください。

10月18日（日）

和田公民館駐車場 集合
受付 8:00～ 開会式 8:15～
スタート 8:30

※雨天の場合は公民館内でレクリエーションを行います。
（荒天中止）

コースは2種類！

通常コース（約6.5キロ）と
ショートコース（約4キロ）を用意！
※ショートコースを選択のチームは
ゴール後に不足分の問題・ゲームをします。

景品ゲット！おいしい豚汁も！

問題の正答率で豪華景品をプレゼント！
そして全員に参加賞と、
ゴール後におにぎりと豚汁の振る舞いあり！

和田をもっときれいに！

歩きながらゴミ拾いをしたチームには景品を
プレゼント！
※道具は公民館で用意します。



<https://logoform.jp/f/xNaEW>

お申し込みはQR、
または下記申込書から



主催：和田公民館・町内公民館長会 TEL 48-5445 FAX 40-1259 E-mail:wada-k@city.matsumoto.lg.jp
共催：子ども会育成会・和田福祉ひろば・和田地区地域づくり協議会（文化・教養部会、福祉・健康部会）

和田ウォークラリー参加申込書（※切10月14日）

氏名	学年等	町会名	電話番号	氏名	学年等	町会名	電話番号
ショートコース （希望は○）			ゴミ拾い （希望は○）		アレルギーの 有無（種類）		

代表者の氏名の前に◎印を付けてください。お子様は学年を記入してください。（例：小3）
小学生以下のグループは必ず大人が同行してください。
7名以上でご参加の場合は2グループに分けてお申し込みください。
※2～6人のグループで歩きます。お一人でお申し込みの場合は事務局でチームを編成する場合があります。



大好評！
女性もどうぞ！

男の料理教室 と 大人の居酒屋公民館



10/23(金) 和田公民館 調理室・大会議室
会費 ￥500

17:30～ 料理教室 〔・手羽中の焼肉・炒めお好み焼き・さつま芋ご飯〕

18:30～ 乾杯 居酒屋公民館(飲み物は各自持参)

◎料理教室は男性のみ(居酒屋公民館のみの参加もOKです。)お待ちしております。



大好評の『大人の居酒屋公民館』

和田の大人の集いの場！

女性の方大歓迎！ご夫婦やお友達と！

◆料理教室希望の方 *持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル



お申し込みはこちら

<https://logoform.jp/f/O7BAR>

主催：和田公民館・和田地区生活支援員

電話：48-5445 FAX：40-1259 メール：wada-k@city.matsumoto.lg.jp

----- 【料理教室・居酒屋申込 〆切 10/21(水)】 -----

氏 名	町 会	電 話 番 号	料理・乾杯	料理教室 (男性のみ)	乾 杯 (女性OK)

令和8年**11月1日**（日）
午前9：00～午後1：30頃
和田公民館

ステージ発表

大会議室

11月1日（日）午前9：00～午後1：10頃

作品展示

福祉ひろば・講義室・講座室

10月31日（土）午後1：00～午後4：00

11月1日（日）午前9：00～午後1：30頃

★ステージ発表

裏面のプログラムをご覧ください。

★展示予定作品

手芸・絵画・書道・写真・生け花

和田保育園、高綱中、芝沢小の皆さんの作品など…



出展作品は随時募集中！

QRまたは公民館までご連絡ください。

★来場者全員に粗品をプレゼント！

和
田
地
区
芸
術
文
化
祭

主催：和田地区芸術文化祭実行委員会

お問い合わせ（和田公民館） TEL 48-5445 FAX 40-1259 E-mail:wada-k@city.matsumoto.lg.jp



ステージ発表 プログラム



- 1 9:00 - 9:15 **芝沢小学校金管バンド**
- 2 9:25 - 9:40 **いなほの会（銭太鼓）** 代表：窪田 スミ
○河内男節 ○いきいき音頭
- 3 9:40 - 10:00 **和田民謡教室（民謡）** 代表：上原 幸子
○米ぶし ○十勝馬唄 ○コツコツ節 ○真室川音頭
- 4 10:00 - 10:25 **夢ハーモニーつどい（ハーモニカ・キーボード・歌）**
代表：小林 信一
○青春の城下町 ○南国土佐を後にして
○大阪ラブソディー ○いつでも夢を
- 5 10:30 - 10:50 **高綱中学校吹奏楽部**
- 6 10:55 - 11:15 **芝沢おはなしの会** 代表：矢野 操
○3匹のかわいいおおかみ
- 7 11:15 - 11:35 **ルナレインボー（ハーモニカ）** 代表：北野 雅弘
○大きな古時計 ○若者たち ○もみの木 ○峠のわが家
- 8 11:35 - 11:50 **ひろばコール・ワダ（合唱・斉唱）** 代表：高野 和輝
○旅愁 ○灯台守 ○埴生の宿 ○秋の子
- 9 11:50 - 12:10 **うぐいすの会（合唱・斉唱）** 代表：小林 訓子
○ひとりの手 ○花のまわりで ○空よ
○三百六十五歩のマーチ ○ビリーブ
- 10 12:10 - 12:30 **大地讃頌をうたう会（合唱）** 代表：福沢 利久
○大きなうた ○夏の山 ○おおブレネリ ○大地讃頌
- 11 12:30 - 12:50 **オヒア・レフア（ハワイアンフラ）** 代表：上條 芳子
○クウ・レオ・アロハ ○涙そうそう ○プア・メリエ ○エ・ピリ マウ
- 12 12:50 - 13:10 **やすらぎの会（カラオケ）** 代表：渡辺 正人

※プログラムは変更になる場合がございます。





わだのできごと

事務局：和田地区地域づくりセンター TEL(0263) 48-5445
発行：和田地区地域づくり協議会 総務・広報部会



「もしもの時に備えて」～避難所運営ゲーム(HUG)を体験～

9月6日、避難所運営委員会では、防災士の山崎さんを講師に迎え、避難所運営ゲーム(HUG)を実施しました。参加者は班に分かれ、避難者の受け入れやトイレ、物資の配置などを考えながら、避難所運営について学びました。次々に集まる避難者への対応に苦慮しながらも、活発な意見交換が行われました。今回の体験を生かし、今後も防災訓練や講習を継続していきます。



【避難所運営ゲーム(HUG)】避難者やさまざまな出来事に対応しながら、避難所運営を疑似体験するゲームです。

体験後の振り返り～課題・改善点～

- ・受け入れ台帳の見直し
- ・開設初期のレイアウトの重要性
- ・避難者の要望への対応
- ・空き部屋や体育館スペースの有効活用
- ・掲示板の効果的な活用



災害時には、必ず混乱が起きます。だからこそ、**平時から「もしも」を想定し、心構えをしておくことが大切です。**

防災士 山崎さんからの防災ポイント

- ・女性の視点を取り入れた避難所レイアウト
- ・トイレ、汚物対策の重要性
- ・防犯のための定期的な見回り
- ・在宅避難に備えた家具の転倒、ガラス飛散防止対策



山崎さんおすすめ！ 枕元に置きたい防災3点セット ①軍手(ケガの応急手当にも役立つ) ②靴下(厚めで、ゆったりしたものがおすすめ) ③靴(すぐに履ける、ひもなしの靴がおすすめ)



ジモトで座談会を開催します

地域みんなで考える安全・安心～中学生の声を地域の未来へ～

中学生が日頃感じている危険箇所や不安に思っていることを発表し、地域の安全・安心について、市長を交えて意見交換を行います。

町会、学校、交通安全協会、保護者など、地域の皆さんと一緒に、「地域で取り組めること」「行政と一緒に取り組みたいこと」を考えます。

日時：10月25日(日) 午前10時～正午

会場：和田公民館 大会議室

参加：観覧自由



地域の安全・安心について、一緒に考えてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

敬老の日のお祝いをしました

和田地区では、今年75歳以上の方が733名いらっしゃいます。各町会で祝賀会を開いたり、記念品をお渡しするなど長寿のお祝いをしました。

蘇我



昔話に花が咲き、楽しい時間を過ごしました

美味しい食事を囲んで
会話も弾みました

中



真田丸さんの落語に
お堂は笑いに包まれました

境



素敵な歌と演奏、
楽しい会食で
大変盛り上がり
ました

西原



和田町



懐かしいフォーク
ソングに思い出が
よみがえり、涙を
浮かべる方もいま
した

百歳を迎えました おめでとうございます！

萩原 幸子さん(蘇我)

新聞をくまなく読むことが、
毎朝の日課です。
さまざまな脳トレにも挑戦し
記憶力は抜群！
習字も見事な腕前です。

大野 宣子さん(南和田)

自分の身の回りのことから
家族の食事まで何でもこな
します。特に漬物は大好評！
家族みんなから慕われてい
ます。

丸山 良子さん(和田町)

お友達とのお茶やおしゃべ
りを楽しむことが元気の源
です。好き嫌いなく何でも
食べることが健やかに過
す秘訣です。



空の旅へようこそ

搭乗体験

空旅体験

絶景体験

遊覧飛行を 楽しもう!



運航日

11月28日(土)



対象

和田地区在住のお子さん
(高校生以下)と保護者



運航便

第1便 集合 8:15 出発 9:00 到着 10:00
第2便 集合 10:00 出発 10:40 到着 11:40
第3便 集合 12:10 出発 12:45 到着 13:45

※小学生以下は保護者同伴

※安全な運航を確保するため、搭乗する便を指定することはできません。



集合場所

松本空港 1階ロビー



定員人数

42名(先着順)



申込み方法

10月5日(月)
午前8時30分～
QRにて



主催

FDA・長野県



問合せ

和田地区地域づくりセンター
連絡先: 0263-48-5445



申込みの際は
お子さん1人につき1件の申込みです。

参加費は
無料です♪

