

# 白板地区だより 3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43号>

発行日：2022年3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て、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 … 防災意識の向上、災害時に助け合える体制づくり
- ・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

## ◎ 令和3年度の主な事業です

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策に留意しつつ、「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」にむけ、3部会それぞれの活動に取り組んできました。2月には各部会を開催する予定でしたが、感染症が急速に拡大したため、書面で委員の意見集約を行いました。



（子ども会育成会主催「焼き芋大会」）

### 防災隊

- ◆防災マップの見直し  
町会で作成している  
防災マップの修正、配布
- ◆防災備品の整備  
防災・避難用品の拡充

### すこやか隊

- ◆100えんカフェ  
毎月2回、福祉ひろばで開催
- ◆相談事業  
地区生活支援員が、地域の  
困りごとや心配ごとに対応

### つながり隊

- ◆子供の見守り活動  
毎月1回、田川小学校、  
開智小学校の下校時に実施
- ◆焼き芋大会  
11月13日、約360人参加

## 3月11日のシェイクアウト訓練にご参加を

防災隊

住み協 防災隊部会では、3月11日に行われるシェイクアウト訓練に、地区住民の皆さんにも参加していただくよう呼びかけています。

この機会に、ご家庭の防災用品、非常食などの備蓄品を確認しましょう。地震はもちろん、台風や大雨、強風等による災害が今後も予想されます。

まずは水、食糧の賞味期限を確認し、防災用品をすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

そして、1年に1度は、防災について考える日を設け、ご家族で連絡方法や避難場所などについて話しあっておくのもよいですね。

### 【シェイクアウト訓練とは】

アメリカ発祥の地震防災訓練（自主参加型一斉防災訓練）。家庭や職場などで、身を守るための3つの安全行動です。

- ① ドロップ … その場でしゃがみ、姿勢を低くする。
- ② カバー … 机の下などにもぐり頭を守る。
- ③ ホールド … 揺れが収まるまで動かない。

松本市でも、当日午前9時に屋外スピーカーなどで訓練開始を合図します。

# 公民館からののお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

春から  
始めませんか？

※講座は新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止する場合があります。  
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。

## 3月・4月の講座案内

### 正しいラジオ体操

～手軽にできる「ラジオ体操」は運動効果抜群！～

暖かくなり、体を動かしたくなる季節になりました。  
まずはラジオ体操からはじめませんか？

ラジオ体操の正しい動きを知ること、  
その運動効果はさらに上がるそうです。

(2月に延期した内容です)



日時 **3月16日(水)9:30~10:30**

場所 白板地区公民館 1階 大会議室

定員 15名(先着順)

内容 ラジオ体操の正しい動きを学ぶ。

講師 鈴木 紗織 氏(2級ラジオ体操指導士)

費用 無料

持ち物 上履き、動きやすい服装、タオル

申込み 3月4日(金)～ ※上記連絡先へ

申込み **白板地区公民館 電話 35-7740**

連絡先

(平日 9:00~17:00)

4月  
開講

### 「暮らしの花」講座

コロナ禍の今の暮らしを癒してくれる  
“気取らない” “さりげない” 花  
花いけでない、身近な生活雑貨やうつわを使って  
手軽に手に入るお花で心楽しく講座を受講しませんか。  
昨年度に引き続き、暮らしに焦点をあてて、花とうつわの魅力について学びます。

- 開講日 4月8日(金)
- 時間 13:30~15:30
- 会場 白板地区公民館 会議室
- 参加費 実費材料費(1回1,000円程度)
- 講師 (池坊)鈴木久美先生・天野悠希子先生
- 持ち物 花切はさみ(普通のはさみも可)・タオル・花持ち帰り用袋(ビニール袋など)
- 定員 若干名(先着順)
- 申込み 3月11日(金)～上記連絡先へ
- 年間スケジュール(予定 月1回、12回開催)

4月8日(金)	5月13日(金)	6月10日(金)
7月8日(金)	8月12日(金)	9月9日(金)
10月14日(金)	11月11日(金)	12月27日(火)
1月13日(金)	2月10日(金)	3月10日(金)

おうちにある何気ない物が器に変身！卵の殻だつて器になります！



4月  
開講

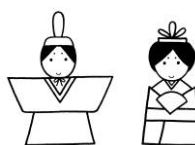
### 「健康吹き矢」講座

- ◆ 開講日 4月22日(金)
- ◆ 時間 14:00~15:30
- ◆ 会場 白板地区公民館 大会議室
- ◆ 参加費 初回参加時のみ 500円(道具材料費)
- ◆ 講師 古市昭太郎 さん(丸ノ内スポーツクラブ)
- ◆ 持ち物 飲み物・運動靴・動きやすい服装・タオル
- ◆ 定員 若干名(先着順)
- ◆ 申込み 3月8日(火) 上記連絡先へ
- ◆ 年間スケジュール(予定 月1回、12回開催)

4月22日(金)	5月27日(金)	6月24日(金)	7月29日(金)
8月26日(金)	9月30日(金)	10月28日(金)	11月25日(金)
12月23日(金)	1月27日(金)	2月24日(金)	3月24日(金)

## お知らせ

文化委員会



図書視聴覚委員会

### ★ひな飾り展示中★

公民館所蔵のひな飾りをホールでご覧になれます。ご自由にお越しく下さい。

展示期間

4月4日(月)まで 平日8:30~17:00

### ●図書の入替えをおこないます

お手元に貸出中の本がありましたら、返却をお願いします。

返却期限 **3月14日(月)**

**新しい図書の貸出しは3月16日(水)**からです。



# 福祉ひろばから...

(No.260)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

★コロナウイルス感染拡大にともない、ひろば事業、イベントを急遽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。



## 交通安全教室

要申込

3月18日(金) 午前10時～

定員 20名(先着順)  
申込み 3月7日(月)から



点灯くん、歩行シミュレーター体験で楽しく学ぼう交通安全。

## 健康サロン

みんなで体操楽しいです。  
お待ちしております。



時間：午前9時30分～ 持ち物：タオル・飲み物

3月15日(火)・24日(木)・・・いきいき百歳体操

3月28日(月)……………ひざ痛・転倒予防体操



フレイル予防！！  
運動不足解消！！  
おうちで簡単 筋トレメニュー

☆グーパー運動  
両腕を前に伸ばし、両手を握ったり開いたりを繰り返します。

☆かかと上げ下げ運動  
椅子や壁を支えにしてかかとをゆっくり上げ下げします。



はじめは1セット(10回程度)から、慣れてきたら徐々に増やしていきましょう。

この他にも運動メニューがあります。詳しくは、福祉ひろばに設置してあるチラシをご覧ください。

## 100えんカフェ (午前10時～午後3時)

3月10日(木) 好評につき  
まったりカフェ  
おいしい紅茶とコーヒーのひと時

3月23日(水) 午前の部  
認知症ミニ講座  
★健康相談(10時～11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。



## ハッピーキッズ

今月は 絵本読み聞かせ&マジックショー

日時 3月16日(水) 午前10時～

定員 10組(先着順)

申込み 3月7日(月)から

申込み先・問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168

回覧ちらしもご覧ください。

要申込



## 小さなお花アレンジ

要申込

3月9日(水) 午前9時30分～  
お花の準備がありますので、参加する方は事前にお申込みください。

締切 3月4日(金) 正午



100えんカフェ 午後の部  
児童園寄付  
雑巾づくり参加者募集

3月10日(木)・23日(水)  
午後1時30分～

雑巾縫いをお手伝いくださる方を募集します。ぜひ、ご参加ください。



# 【行事カレンダー】

# 3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	火	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
2	水	民生委員・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
3	木	大人のぬり絵	9:30		
4	金	ほっとタイム (ひろば1日開放日)			
5	土			【公】 松本の風土記講座 (馬場家住宅)	9:30
6	日				
7	月	ハンドベル	10:00		
8	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれあい健康教室 (宮渚新橋)	10:00
9	水	小さなお花アレンジ 企画委員会	9:30 13:30	【公】 ラジオ体操	9:00
10	木	100えんカフェ (10:00-15:00) まったりカフェ			
11	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
12	土			【公】 松本の風土記講座② (ひな祭りについて)	13:30
13	日				
14	月	福々会 (ハーモニカ)	13:30		
15	火	健康サロン (百歳体操) 城西 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	【公】 図書入れ替え	
16	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】 ラジオ体操 【公】 正しいラジオ体操講座	9:00 9:30
17	木	(職員会14:45~職員不在)			
18	金	交通安全教室	10:00		
19	土				
20	日				
21	月				
22	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
23	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)		【公】 ラジオ体操	9:00
24	木	健康サロン (百歳体操)	9:30		
25	金	にこにこ会 (清拭布づくり)	9:30	【公】 健康吹き矢講座	14:00
26	土				
27	日				
28	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		
29	火	絵てがみ 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
30	水			【公】 ラジオ体操	9:00
31	木				

## 4月

1	金	ほっとタイム (ひろば一日開放日)		【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	土			
3	日			
4	月	ハンドベル		
5	火	健康サロン (百歳体操) / 囲碁・将棋・マージャンの日		