

# 白板地区だより 8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48号>

発行日：令和4年8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、つながり隊の3つの部会があります。

## 短冊に願いをこめて



今年も、白板地区公民館に七夕飾りが登場しました!!  
7月7日の七夕にあわせ、公民館文化委員の方たちが葉竹を立て、五色の短冊や松本ゆかりの七夕人形などを飾り付けました。  
あなたも、短冊に願いを込めてみませんか？

## すこやか隊 ◎スマートフォンって、なあに？

通信技術の進展著しい今日。福祉ひろばでは、「100えんカフェ@白板地区公民館」事業として7月14日、中央包括支援センターの岡本雅義さんを講師に招き、初心者向けのスマホ教室を開催しました。参加者は、講師のアドバイスを聞きながら、自分のスマホを公民館のWi-Fi(ワイファイ)に接続してみるなど、和気あいあいと指をうごかしていました。

※ Wi-Fi … スマホやパソコンなどの機器をインターネットなどに無線で接続する技術のこと



## 町会対抗

### ◎ フラワーコンテストを開催中です!

松本市は、「花いっぱい運動」発祥の地。今年も白板地区公民館でフラワーコンテストを開催しています。

公民館前には、各町会の方々や公民館職員が工夫を凝らし美しく植えたプランター約40個が並んでいます。

1人1票で、2町会まで投票できます。

投票期間：7月25日(月)～8月15日(月)  
コンテスト会場：白板地区公民館



# 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

## 講座のご案内

8月・9月

※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。  
※諸事情により講座を延期または中止する場合があります。

講座の申込み・連絡先

白板地区公民館

電話 35-7740  
(平日 9:00~17:00)

## 歴史講座 文化財 巡り in 大町市

仁科氏ゆかりの文化財や民俗資料館を見学し、歴史文化に触れましょう。また、北アルプスの大自然について学芸員の解説を聞きながら学習を深めてみませんか。

日時 8月31日(水)(雨天決行) 9:00出発 16:30解散  
見学先 仁科神明宮(国宝)・大町民俗資料館・山岳博物館・霊松寺  
若一王子神社三重塔(県宝)  
集合 白板地区公民館  
参加費 450円(入館料)※昼食は各自持参してください。  
定員 12名(地区住民優先・申込み多数の場合は抽選)  
申込み 上記連絡先(おひとり2名まで申込みできます。)  
申込み期間 8月8日(月)~8月19日(金)



## ダム・水力発電所見学

温室効果ガスを排出しない、再生可能なエネルギーである水力発電について知見を広げませんか?松本にあるダムや水力発電所を見学し、生活に欠かせない電気について考えてみましょう。

日時 9月7日(水) 8:30出発 16:00解散  
内容 安曇発電所(奈川渡ダム)、霞沢発電所(沢渡)等見学  
集合 白板地区公民館  
参加費 無料 ※昼食は各自持参してください。  
定員 12名(地区住民優先・申込み多数の場合は抽選)  
申込み 上記連絡先(おひとり2名まで申込みできます。)  
申込み期間 8月15日(月)~8月26日(金)



## フラネタリウムと美術館見学

松本市内の文化教育施設を見学します。

日時 9月16日(金) 9:50出発 16:00解散  
見学先 松本市教育文化センター・松本市美術館  
集合 白板地区公民館  
参加費 無料 ※昼食は各自持参してください  
定員 10名(地区住民優先・申込み多数の場合は抽選)  
申込み 上記連絡先(おひとり2名まで申込みできます。)  
申込み期間 8月25日(木)~9月7日(水)



夏休み 小・中・高校生向け  
公民館 施設開放しています

自習や読書にご利用ください。来館時は窓口で職員に声をかけてください。  
利用期間:

8月24日(水)まで  
平日 9:00~17:00

期間中でも利用できない日があります。詳しくは公民館まで。

★七夕人形と笹飾りを展示しています。短冊に願いを書いてみませんか?

展示期間 8月17日(水)まで



8mm

フィルム

大募集!



松本で撮影された、昭和時代の8mmフィルムを募集します。家族の何気ない日常やお祭り・運動会など、失われた「あたりまえの暮らし」を映画で蘇らせます。「過去」の記録を「今」に生かした映画づくりを通して、地域の繋がりや魅力を再発見していきます。是非ご協力ください!  
お問い合わせ・詳細は...まつもとフィルムコモンズ(090-3535-6519 担当:三好さん) または  
白板地区公民館(35-7740) まで。

# 福祉ひろばから...

(No.265)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。



手洗い・マスク・換気

8月はお盆のため事業開催の日付に変更があります。詳しくはP4行事カレンダーをご覧ください。

公民館共  
催上高地

## 100えんカフェ (午前10時～午後3時)

- ★どなたでも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。



### 25日(木) 午前の部 午前10時～

ボヘミアンコーヒーサークルが来館します。美味しいコーヒーをどうぞ。

午後の部 DVD鑑賞会 「美しい暦」(1963年作品)  
プログラムは当日変更あり

今月はお盆のため100えんカフェは1回です。

## ふれあい 健康教室

当番:2ブロック

## スマイル山雅 健康教室



日時 8月19日(金)午前10時～

松本山雅のスタッフさん指導による健康教室です。  
体を動かして、皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。

持ち物 水分補給用飲み物

## 健康サロン

時間:午前9時30分～  
持ち物:タオル・飲み物

2日(火)・18日(木)……いきいき百歳体操

8日(月)・22日(月)……ひざ痛・転倒予防体操



## ハッピーキッズ

子育て支援事業  
(0～3歳児対象)

みんな集まれ 自由にあそぼう

### 今月のオプション

- ★水遊びのおもちゃを作ろう  
色水を作ろう



日時 8月17日(水)午前10時～  
詳細は回覧ちらしをご覧ください

## スマホ 教室 全 3 回

場所は白板地区公民館です

やさしいスマホ講座  
3回目はLINEについて学びます



### その③「LINEを使ってみよう」

8月24日(水) 午前10時～正午

場所:白板地区公民館 大会議室

持ち物:スマートフォンをお持ちください

①②参加できなかった人でも大丈夫です

## ほっとタイム 8月5日(金)

ひろば一日開放(毎月第一金曜日)

かぎ針編みでマスクづくり

材料費 100円

(午前10時～正午)

かぎ針があればお持ちください





## 福祉ひろば・公民館 共催



### —上高地—自然観察&散策—

長い距離を歩くのは自信がないけど、自然の中で歩いてみたい、草花を観察したい方、ゆったり上高地散策はいかがですか？

日時 **9月13日(火)** 8:30 出発 16:00 解散 (雨天決行)

集合場所 白板地区公民館 駐車場

参加費 無料 (昼食を持参されない方は別途昼食代)

定員 18名 (申込み多数の場合は抽選となります。)

行程 公民館 → 風穴の里 → 釜ヶ淵堰堤見学

→ A または B コース → 帰路

A コース … 河童橋・ビジターセンター周辺散策

B コース … 河童橋～田代橋周回コース (約2km)

※ウエストーン碑見学、「アケボノソウ」観察等

申込み 福祉ひろば (電話 33-4168)

白板地区公民館 (電話 35-7740)

窓口・電話  
で受付

・おひとりで2名まで申込みできます。

・申込み時にご希望のコースをお伝えください。

申込み期間 **8月22日(月)～9月2日(金)** 平日9時～17時

# 【行事カレンダー】 8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	10:00	【公】 ウェストンと上高地講座 (申込終了)	8:30
2	火	健康サロン (百歳体操)	9:30	【公】 乗鞍 (豊平) 自然観察会 (申込終了)	8:00
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
3	水	民生委員・児童委員協議会定例会	9:30	【公】 ラジオ体操	9:00
		絵てがみ	13:30		
4	木	大人のぬり絵	9:30		
5	金	ほっとタイム (ひろば1日開放日)		白馬五竜高山植物園散策 (ひろば事業) (申込終了)	
6	土				
7	日				
8	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) (職員研修13:10~職員不在)	13:30		
9	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
10	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】 ラジオ体操	9:00
				体カづくりサポーター全体研修会@総合体育館	13:30
11	木	(山の日)			
12	金	お習字の基礎	9:30	【公】 暮らしの花講座 (申込終了)	13:30
13	土				
14	日				
15	月				
16	火				
17	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】 ラジオ体操	9:00
		きり絵	13:30		
18	木	健康サロン (百歳体操)	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日 (職員会14:45~職員不在)	13:30		
19	金	ふれあい健康教室 (スマイル山雅)	10:00	【公】 遊歩道アプトの道ウォーキング	8:00
		いきいき健康ひろば (JTRC)	13:30		
20	土				
21	日				
22	月	健康サロン (ひざ痛・転倒予防体操)	9:30	【公】 ウェストンと上高地講座 (申込終了)	13:30
		福々会 (ハーモニカ)	13:30		
23	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
24	水			【公】 ラジオ体操	9:00
		スマホ教室③ (LINEを使ってみよう) (ひろば事業 公民館開催)			10:00
				出前ふれあい健康教室 (宮淵日向)	13:30
25	木	100えんカフェ (ポヘミアン珈琲)	10:00		
		100えんカフェ (DVD上映会)	13:30		
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
		体カづくりサポーターフレイル講座打合せ	13:30		
27	土				
28	日				
29	月	(カーペット清掃)	8:30		
30	火	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
31	水	室内でマレットゴルフ	10:00	【公】 文化財巡り in 大町市	9:00



## 9月

1	木	大人のぬり絵		【公】= 白板地区公民館主催 【町】= 白板地区町会連合会主催 【ス】= 白板地区スポーツ協会主催 【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	金	ほっとタイム (ひろば一日開放)		
3	土			
4	日			
5	月	ハンドベル		