

# 白板地区だより 11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51号>

発行日：令和4年11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。

夢を見せるよ。新時代だ。

## 第4回 白板地区文化祭を開催

爽やかな秋晴れとなった10月15日（土）、白板地区公民館・白板地区福祉ひろばで3年ぶり4回目となる白板地区文化祭を開催しました。

公民館では、活動サークルのステージ発表や作品展示のほか、田川小学校金管バンドの演奏、松本蟻ヶ崎高等学校書道部による書道パフォーマンスなどが披露されました。また、健康づくり推進委員会による体組成計を用いた体内年齢・筋肉量測定コーナーや、中央地域包括支援センターによる物忘れ・介護保険のなんでも相談コーナーなども設けられました。

福祉ひろばでは、ひろば事業の活動展示のほか、



▲心をあわせ「スターウォーズ」など2曲を演奏(田川小学校金管バンド)



※書道部の作品(縮小版)を大会議室に展示中です。ぜひご覧ください。

ガーデンカフェや折り紙・小物づくりなどのお楽しみコーナーを設けました。

新型コロナウイルス感染症のため、昨年・一昨年と規模を縮小し作品展示のみ行いました。今年は飲食ブースこそないものの、歌や楽器演奏、健康体操、書道パフォーマンスなど活気に満ちた文化祭となり、約370人の来場者がありました。

公民館やひろばから離れた地区にお住まいの方にも気軽に来ていただけるように、中型バス2台が地区内の南北2コースを巡回しました。お年寄りや小さな子供連れなど、延べ57人の利用がありました。



▲音楽にあわせて、皆で体操(健康体操スマイル)



▲福祉ひろばのガーデンカフェ



▲白板地区内2コースを巡回した無料バス

※ 住み協で、動画チャンネルを開設しました。You Tube から『白板住み協』『白板歴史』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

◎講座の参加申し込み・お問い合わせは白板地区公民館（上記連絡先）まで。

◎講座参加申し込みは右のQRコードからでも可能です。

※公民館からの受付完了メールが受信できるよう、メールアドレスの受信設定をお願いします。Mail:[shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp](mailto:shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp)

(エル)



講座申込みはこちら↑  
からでも可能

イベント・講座案内

## 11月

白板地区人権啓発推進協議会主催 公民館共催

## 富岡製糸場 視察研修

世界遺産でもある「富岡製糸場」は日本初の本格的器械製糸工場です。日本の近代化や絹産業の技術革新に大きく貢献した工場や当時の働き方などを現地で学習しませんか。

日時 **11月22日(火)** 出発 8:00 解散 17:00

集合 白板地区公民館

参加費 昼食代 (1,100円~2,200円)

定員 若干名 (申込み多数の場合は抽選)

申込み 下記連絡先まで。右上のQRコードからでも可。

申込み期間 11月7日(月) ~ 11月11日(金)

※行程など詳細は後日郵送します。

「富岡製糸場」  
「こんにやくパーク」  
を見学します。

予告

公民館館長が実演!

### 「ごぼうじめ」「輪じめ」体験

12月に予定している「しめ縄作り講座」の前にしめ縄の基本となる「ごぼうじめ」「輪じめ」を体験してみませんか?

詳しくは12月号でお知らせします。



図書視聴覚委員会から

## 図書の入替えを行いました!

公民館多目的室にありますので、お立ち寄りください。貸出も行っています。貸出ご希望の方は窓口まで。



委員がお薦めする一冊

『やばいことわざ』 齋藤 孝 監修 アスコム 発行

やばい (びっくり!面白い!感動!)

昔の人たちの知恵の宝庫

千年以上も前の人の言葉もあって、

それが現代人もうなずかせるからすごい!

今の政治家に言いたいことの一つ

『過ちを改むるにはばかりことなかれ』

図書の棚にはいろいろありますよ。

ぜひ見に来て!借りて!くださいね。



やってみよう!

白板地区健康づくり推進委員会 主催

## 正しいラジオ体操

手軽にできるラジオ体操で運動習慣を身に付けませんか?正しい動きで体操すると運動効果も向上します。どなたでも参加できます!!

日時 **11月18日(金)** 10:00~11:00

場所 白板地区公民館

参加費 無料 ※過去に参加された方もOK!

持ち物 上履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

定員 15名 (先着順)

申込み 上記連絡先まで。QRコードからでも可。

申込み期間 11月4日(金) ~

子ども会育成会から **やきいも大会開催します!**

実施日 11月12日(土) 9時~※予備日19日(土)

場所 丸ノ内中学校 北側畑

詳細は子ども会育成会からのお知らせをご覧ください

②

※ 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。

# 福祉ひろばから...

(No.268)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

## 100えんカフェ

(午前10時～午後3時)

★どなたでも好きな時間で自由にお過ごしください

★100円(ドリンクバー&お菓子セルフサービス)



11月10日(木)午後の部 お薬なんでも講座 午後1時30分～

「くすりの常識 ウソ? ホント?」講師:大塚修一さん(長野県薬剤師会会営薬局)

11月24日(木) 内容未定(お楽しみに!!)

## 11月は健康とお薬を考える月間

### 【フレイル予防講話】

『運動と薬のおはなし』

11月30日(水)午前9時30分～11時

講師:理学療法士 丸の内病院 道家里美さん  
薬剤師 しろにしの薬局 由比ヶ浜宏さん

\*お薬手帳をお持ちください

### 毎月開催 ふれあい健康教室

11月18日(金)午前10時～

ストレッチ体操:エルダーを使って

♡保健師による健康相談 10時～11時

### ほっとタイム



11月4日(金) ひろば一日開放  
(毎月第一金曜日)ゲームも用意しています  
11月はレースの花のブローチづくり  
先着 8名  
材料費:(大)500円、(小)300円  
持ち物 お針箱

### 健康サロン

時間: 午前9時30分～  
持ち物: タオル・飲み物

1日・15日(火)・・・いきいき百歳体操

14日・28日(月)・・・ひざ痛・転倒予防体操



ひろば大掃除とクリスマスツリー飾り付け 企画委員の皆さんと一緒に大掃除のお手伝いをお願いします

実施日時: 12月5日(月)午後1時30分～ (ひろばにご連絡ください)

### ♪まだまだ展示♪

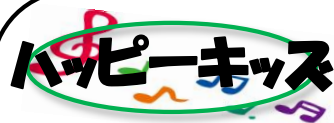
10月15日(土)3年ぶりの文化祭が開催され、地区内外からたくさんの方に来ていただきました。ありがとうございます。  
ひろば事業活動発表はまだまだ展示しています。ぜひお越しください。お待ちしております。

次回のふれあい健康教室は

予告

**12月16日**(金)午前10時～

年末恒例 **クリスマス会**



保健師の  
育児・発達相談が  
あります

### 親子でタッチケア

オプション 大根を抜こう

日時 11月16日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

持ち物 水分補給ドリンク



子育て支援事業(0～3歳児対象)

# 【行事カレンダー】 11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	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	【公】 町なかウォーク in 中町	9:30
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	(文化の日)			
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
5	土				
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（宮渕新橋）	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 100えんカフェ(お薬なんでも講座)	13:30		
11	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（宮渕東） 【公】 暮らしの花講座	13:00 13:30
12	土			【育】 やきいも大会 出前ふれあい健康教室（駒町）	9:00 10:00
13	日				
14	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		
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		
16	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】 ラジオ体操	9:00
17	木	大人のぬり絵 (職員会14:45～職員不在)	9:30		
18	金	ふれあい健康教室:ストレッチ体操 エルダールを使って	10:00		
19	土			【育】 やきいも大会（予備日）	9:00
20	日				
21	月	絵てがみ	9:30	【公】 ウェストンと上高地講座	13:30
22	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（白板南）	10:00
23	水	(勤労感謝の日)			
24	木	100えんカフェ 100えんカフェ		出前ふれあい健康教室（城西町）	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	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
30	水	フレイル講座	9:30	【公】 ラジオ体操	9:00



## 12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（ひろば一日開放日）		
3	土			
4	日			
5	月	ハンドベル / 大掃除&クリスマス飾り付け		