

白板地区だより 1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53号>

発行日：令和5年1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。



新年のごあいさつ

白板地区住みよい町づくり協議会
会長 古市 昭太郎

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

新しい年を恙なくお迎えのことと存じます。コロナに明け暮れたとても厳しい1年でしたが、我が白板地区においては、地域づくりセンターのご指導を頂く中で立ち上げた白板地区住みよい町づくり協議会が、重点目標にした「白板地区をつなぐ、顔の見える関係づくり」が順調に進行して、14それぞれの町会が町会長さんを中心にまとまり、明るい町会運営がなされております。誠に嬉しく心より感謝申し上げます。

昨年11月には、毎年開催されて、子ども会育成会長さんを中心に各町会の役員さんのご協力を頂き 350

人以上の参加があった、白板地区大運動会に次ぐイベントの「焼きいも大会」が、春の植え付けや除草作業などを経て立派に育った大きなお芋を目の前にして、中止のやむなきに至りとても残念な思いをしました。

今年の干支は「ウサギ」さんです。長い耳を伸ばし、小さな丸い目をしっかりと見開き、いろいろな情報を的確に捉えて、焼きいも大会へのリベンジも含め、明るく元気でみんなが楽しく暮らせる町、白板地区を育てていきましょう。

白板地区のみなさまにとっては

今年もより良い年でありますように!!

防災講座&日赤奉仕団による炊き出し訓練を実施

防災部会

白板地区公民館で11月23日、防災講座および日赤奉仕団による炊き出し訓練を実施しました。白板日赤奉仕団がカレーを調理し、令和元年度に住み協で購入した炊き出し釜を使用して、ご飯をハイゼックス（引張強度、剛性が強く、耐衝撃性に特に優れているポリエチレン袋）で炊く訓練を行いました。訓練には、住み協の委員や町会の防災部長、民生・児童委員など、約40人が参加しました。

同時に松本大学総合経営学部 木村晴壽教授（松本大学地域防災研究所長）による防災講座「高めよ、防災力～その時に備えて」を開催。教授は「自分たちがどのような地域に住んでいるのかを皆で確認し、どう避難するか。的確な避難情報と的確な避難行動が地域防災の目指すところ」と話しました。

避難所用の段ボールベッドやパーテーション、簡易テントなどを組み立てる訓練も実施しました。



▲ハイゼックスの中にお米と水を



▲炊き出し釜に着火



▲段ボールベッドの組み立て

※ 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!!

1月の講座案内

- ◎ 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。
- ◎ 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。

コーヒーを
学びませんか？

コーヒー淹れ方講座

コーヒーは体に良い飲み物だといわれています。適度な摂取で、基礎代謝の増進、利尿作用による老廃物の排出促進、胃の消化促進、リラックス効果などが期待できるそうです。自分で淹れたコーヒーを飲みながら、コーヒーについて学んでみませんか？



日時 1月25日(水) 13:30~15:30

場所 白板地区公民館 調理室・視聴覚室

参加費 500円(ケーキ付)

講師 三澤優治 さん(三澤珈琲)

定員 12名(地区住民優先、申込み多数の場合は抽選)

申込み期間 1月5日(木)~1月13日(金)

電話(35-7740)または QR コードで受付



申込み QR コード

スマホ相談員が
承ります

「スマホ」なんでも相談(1月)

「スマートフォン」に関するお悩みや気になることなどをどんなことでも『スマホ相談員』に気軽にご相談ください。事前にお電話で相談希望時間をお伝えください。(ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。)

日時 1月11日(水) 10:00~12:00

18日(水) 13:30~16:00

場所 白板地区公民館 多目的室(1階)

申込み 白板地区公民館 35-7740まで



未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い

～第38回 公民館研究集会 令和4年度地域づくり市民活動研究集会～

身近な地域や生活・暮らしの課題について各地でそれらに取り組んでいる住民や職員が集まり、ともに考え、互いに学び合います。“気づき”や“つながり”をそれぞれの地域へ持ち帰り、実践に生かしていくことを目的として開催されます。

日時 令和5年2月19日(日) 9:00~16:30

会場 松本市中央公民館(Mウイング)

基調講演 石井山 竜平 氏(東北大学大学院教育学研究科准教授)

分科会 子ども、伝統文化、地域包括ケア、防災、若い世代の地域参加など8つのテーマで市内の実践事例を扱いながら開催します。

② 申込み・問い合わせ 松本市中央公民館(32-1132)または松本市ホームページをご覧ください

福祉ひろばから...

(No.270)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。



新春お楽しみ会

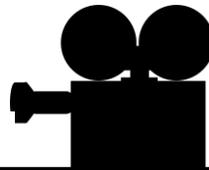
8m/mフィルム映写機 鑑賞会

1月26日(木)

午前10時～11時30分

- ◇ 美空ひばりオンステージ芸能生活30周年
- ◇ 都はるみ 女の絶唱
- ◇ 懐かしの歌謡映画パレード

とても珍しい貴重な8m/mフィルムを見て聴いて『昭和レトロ』を感じてみませんか？



ひろばの事業は午前9:30～(一部10:00～)、午後1時30分～です。利用の皆さまのご協力をお願いします。

100えんカフェ (午前10時～午後3時)



★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしく下さい
★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

1月12日(木) 午前10時～11時
認知症カルタをみんなで読もう
中央地域包括支援センター
岡本さん

1月25日(水) 午前10時～11時30分
スマホカフェ
あれからいかがですか
みんなで教え合いましょう
詳しい人も来館しますよ!!!



健康サロン

時間 : 午前9時30分～
持ち物 : タオル・飲み物

1月23日(月)・30日(月)・・・「ひざ痛・転倒予防体操」

1月17日(火)・31日(火)・・・「いきいき百歳体操」

100えんカフェ 午後の部

児童園寄付 雑巾づくり お手伝い募集
1月12日(木)・25日(水) 午後1時30分～

そして 2月、3月 100えんカフェ午後の部
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。

ハッピーキッズ (0～3歳児対象)

豆まきをしよう 節分

日時 1月18日(水)午前10時～

回覧ちらしもご覧ください

申込みは不要です

感染状況によっては中止になる場合があります



ふれあい健康教室

毎月開催

1月20日(金)

午前10時～

ふれ健体験会 男の百歳体操



2月のほっとタイム

2月3日(金)

ひろば一日開放
2月は 古代縮緬(ちりめん)で小物づくり

持ち物 お針箱
集まれ♪ 針仕事の好きな人

予告



要申込

1月11日(水) 午前9時30分～

定員15名。(先着順)

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 1月6日(金) 正午

小さなお花アレンジ



【行事カレンダー】 1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	日	年末年始休み			
2	月				
3	火				
4	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
5	木	大人のぬり絵	9:30		
6	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
7	土				
8	日				
9	月	(成人の日)			
10	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
11	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
		企画委員会	13:30	【公】スマホなんでも相談	10:00
12	木	100えんカフェ			
13	金	お習字の基礎	9:30	【公】暮らしの花講座	13:30
		いきいき健康ひろば(JTRC)	13:30		
14	土			出前ふれあい健康教室（蟻西）	13:30
15	日				
16	月	絵てがみ	9:30	【公】ウエストーンと上高地講座	13:30
17	火	健康サロン（百歳体操）（城西）	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
18	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
		きり絵	13:30	【公】スマホなんでも相談	13:30
19	木	（職員会14:45～職員不在）			
20	金	ふれ健体験会 男の百歳体操	10:00		
21	土				
22	日				
23	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）	13:30		
24	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
25	水	100えんカフェ		【公】ラジオ体操	9:00
		100えんカフェ		【公】コーヒーの淹れ方講座	13:30
26	木	新春お楽しみ会	10:00		
27	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
28	土				
29	日				
30	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
31	火	健康サロン（百歳体操）	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		

2月

1	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ		【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	木	大人のぬり絵		
3	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		
4	土			
5	日			