

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55号>

発行日:令和5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4年度の主な事業です

新型コロナウイルス感染症の動向を見ながら、「白板地区をつなぐ!顔の見える関係づくり」にむけ、3部会それぞれが活動に取り組んできました。子供対象の事業では、感染状況に鑑みやむなく中止した事業もありましたが、主として次のような活動に取り組みました。



▲白板地区クリスマス・マルシェ

防 災 隊

◆防災講演会の開催

11月15日、約50人参加

◆防災講座及び日赤

奉仕団による炊出し訓練

11月23日、約30人参加

すこやか隊

◆100えんカフェ

毎月2回、福祉ひろばで開催

◆クリスマス・マルシェ

12月24日、約80人参加

買物支援・移動支援を考える

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(中止)

サツマイモの栽培は実施

シェイクアウト訓練

— 3月10日(金) 午前9時 —

防 災 隊

住み協 防災隊部会では、3月10日(金)午前9時から行われるシェイクアウト訓練に、地区住民の皆さん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。

公民館からのお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp

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。

◆令和5年4月からの通年講座（月1回全12回）◆



講座 暮らしの花

このコロナ禍の中、単調な今の暮らしを癒してくれる“気取らない”“さりげない”花。ふと見かけた花を自分の家に飾りたい、と思ったことはありませんか？今までのいけ花でできなかった空間にも飾れるお花を生けます。

開講日 4月14日（金）

時間 13:30～15:30

場所 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・天野悠紀子先生

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 白板地区公民館 上記連絡先

申込み期間 3月10日（金）～

年間スケジュール（予定）※原則第2金曜日

4月14日（金）	5月12日（金）	6月9日（金）
7月14日（金）	8月18日（金）	9月8日（金）
10月13日（金）	11月10日（金）	12月27日（水）
1月12日（金）	2月9日（金）	3月8日（金）



健康吹き矢講座



「吹き矢」は腹式呼吸法を用いた健康効果も期待できるスポーツです。長い筒から矢を吹き飛ばし、的に当てて点数を競います。

誰でもゲーム感覚で楽しめます。見学もOKです。

開講日 4月28日（金）

時間 14:00～15:30

場所 白板地区公民館 大会議室

参加費 初回のみ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 白板地区公民館 上記連絡先

申込み期間 3月13日（月）～

年間スケジュール（予定）※原則第4金曜日

4月28日（金）	5月26日（金）	6月23日（金）
7月28日（金）	8月25日（金）	9月22日（金）
10月27日（金）	11月24日（金）	12月22日（金）
1月26日（金）	2月16日（金）	3月22日（金）

「スマホ」なんでも相談（3月）

スマートフォンに関する操作方法やお困りごとを『スマホ相談員』になんでもご相談ください。

事前に電話で希望時間をお申込みください。

日時 3月15日（水）10:00～12:00

場所 白板地区公民館 会議室

申込み 白板地区公民館（35-7740）
※随時受付ています。



文化委員会

ひな飾り展示



公民館所蔵のひな飾りをホール、多目的室で展示しています。ぜひお立ち寄りください。

展示期間 4月5日（水）まで 平日8:30～17:00

図書視聴覚委員会

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15日（水）

新しい図書の貸出は3月20日（月）からです。

福祉ひろばから...

(No.272) 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。



ふれあい健康教室

3月17日(金)
エルダーシステム
体験会
午前10時～11時30分



エルダーシステムは、通信機器を活用した介護予防・健康増進コンテンツ配信システムです。音楽・体操・映像などのプログラムを通じて、楽しく運動したり、脳トレ、クイズをしたりすることにより介護予防に効果があるとされています。

毎月開催

3月9日(木)【午前の部】
午前10時～11時30分
ひなまつり
マジックショー



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

3月9日(木)【午後の部】
児童園寄付 雑巾づくり
お手伝い募集 午後1時30分～



3月22日(水)【午前の部】
午前10時～
児童園へ雑巾寄贈式 &
先生に児童園の様子を
お聞きします

健康サロン



時間 : 午前9時30分～
持ち物 : タオル・飲み物

3月7日(火)・23日(木)・・・「いきいき百歳体操」

3月13日(月)・27日(月)・・・「ひざ痛・転倒予防体操」

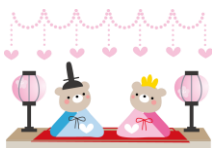


3月22日(水)【午後の部】
みんなで歌おう～歌声喫茶
午後1時30分～
(昭和30～50年代の歌)

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

子育て支援事業 0～3歳児対象

ハッピーキッズ



ひなまつり工作

3月15日(水)午前10時～
要申込み 先着10組
松本は月遅れのひなまつりです。親子で折り紙のかわいいおひなさまを作りましょう。詳しくは回覧ちらしをご覧ください。

小さなお花アレンジ



3月8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。
締切り 3/3(金) 正午 花器は各自でご用意ください。

ほっとタイム



3月3日(金)

毎月第一金曜日はひろば
一日開放
一日自由にお過ごしください

好評につき、今月も古代縮緬(ちりめん)で小物づくりを開催。
持ち物 お針箱
集まれ♪針仕事の好きな人



【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	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
2	木	大人のぬり絵	9:30		
3	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		【公】坂城のお雛さま 見学会	9:00
4	土			【公】ひなまつり会	11:00
5	日				
6	月	ハンドベル	10:00		
7	火	健康サロン（百歳体操）（城西病院インストラクター来館） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
8	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
9	木	100えんカフェ			
10	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
11	土				
12	日				
13	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		
14	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれ健（宮渚新橋）	10:00
15	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00
16	木	（職員会14:45～職員不在）			
17	金	ふれあい健康教室 エルダール体験会			
18	土				
19	日				
20	月	絵てがみ	9:30	【公】ウエストーンと上高地講座	13:30
21	火	（春分の日）			
22	水	100えんカフェ		【公】ラジオ体操	9:00
23	木	健康サロン（百歳体操）	9:30		
24	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
25	土				
26	日				
27	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		
28	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
29	水			【公】ラジオ体操	9:00
30	木				
31	金				

4月

1	土			【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	日			
3	月	ハンドベル		
4	火	健康サロン（百歳体操）/囲碁・将棋・マージャンの日		
5	水	民生委員・児童委員協議会定例会/絵てがみ		