

白板地区だより 7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59号>

発行日：令和5年7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。

白板地区大運動会を開催

宮渚新橋町会グラウンド（宮渚浄化センター横）で5月21日、21回目となる白板地区大運動会が開かれました。

晴天のなか14町会から約300人が参加し、玉入れや綱引きなどの競技を通じて交流を深め笑顔があふれていました。

スリッパを飛ばした距離を競う「天までとどけ」、渡された玉をかごに投げ入れる「玉入れ」、2人一組で棒の上に乗せた玉を運ぶ「大切に運んで」、町会対抗「綱引き」の競技が行われました。



天までとどけ



綱引き

日赤奉仕団の炊き出し訓練も行いました。

防災隊

日赤奉仕団のみなさんが災害時に備え、ハイゼックス炊飯袋で温かい食事を提供してくれました。災害時に考えなければいけないことは、食料の確保です。災害が発生すると日常生活に必要な電気・ガス



・水道等ライフラインがストップしてしまいます。とりあえずは乾パンや缶詰、水等の非常食を家庭に備蓄して急急的に対応することが大切です。

しかし、災害時は応急対策や復旧作業等体を使う労働が多くなり乾パンや缶詰の食事では物足りずお米が食べたくなります。

余談ですが、このハイゼックス炊飯袋は阪神淡路大震災の時にこのハイゼックスに入ったご飯が、温かくカイロの代わりになったということも聞いています。

※ 松本市ホームページからも、「白板地区だより」などの配布物をご覧ください。『白板地区だより』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

講座案内 7・8月

◎ 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。

岳都講座受講者で行く 乗鞍(畳平) 自然観察会

涼しい夏の乗鞍で自然観察をしませんか？ 高山植物を観察したり、おいしい空気をいっぱい吸ったりして、リフレッシュしましょう。

日時 7月31日(月) 午前8時～午後4時半頃(雨天決行)
集合場所 白板地区公民館
参加費 300円(畳平駐車場代) ※昼食は各自ご持参ください。
行程 公民館→畳平バスターミナル→お花畑周辺散策(昼食)
→畳平バスターミナルから帰路
定員 若干名(申込み多数の場合は抽選)
申込み先 上記連絡先またはQRコード
(地区住民優先・おひとりで2名まで申込み可)
申込み期間 7月6日(木)～18日(火)
※抽選結果・講座の詳細は参加者が確定し次第郵送します。
乗鞍自然観察会は8月にも計画しています。



スマホなんでも相談



スマートフォンに関する操作方法やお困りごと、気になることなどを「スマホ相談員」になんでもお気軽に相談ください。相談日は設けません。

事前にご希望の時間を予約してください。

相談員と相談日を調整させていただきます。

申込み連絡先 白板地区公民館
電話 35-7740

地域学習会 一大人の工場見学 in 伊那路

伊那地方(駒ヶ根市周辺)にある工場を見学し、その歴史や製造工程を学びましょう。“百聞は一見に如かず”です！親子での参加もOKです。

日時 8月8日(火) 午前8時30分～午後4時50分頃
集合場所 白板地区公民館
参加費 200円(高速代等)
定員 19名(申込み多数の場合は抽選)
申込み先 上記連絡先またはQRコード(地区住民優先・おひとりで2名まで申込み可)
申込み期間 7月18日(火)～28日(金) ※抽選結果・講座の詳細は参加者が確定し次第郵送します。



【見学先】

- ・養命酒製造(駒ヶ根工場)
- ・伊那食品工業(かんてんばばガーデン)

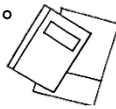
※昼食は「明治亭」を予定(変更になる場合があります)

お知らせ

小・中・高校生向け ..夏休み
公民館を開放します

夏休み

夏休み期間中、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 7月24日(月)～8月23日(水)
平日 午前9時～午後5時
期間中でも利用できない日があります。詳しくは公民館(上記連絡先)まで。



★短冊に願いごとを書きませんか？

白板地区公民館、福祉ひろばに七夕飾りを展示します。願い事を書きにお越しく下さい。公民館展示期間

7月6日(木)～8月16日(水)

忘れ物

5月21日(日)に開催された「白板地区大運動会」で右記の忘れ物がありましたので、公民館でお預かりしています。
② お心当たりのある方は、公民館(35-7740)または窓口まで。

- ・ピンクの帽子(子ども用)
- ・水筒(青色、ステンレス製)
- ・ナイロンベスト(黒)

福祉ひろばから...

(No.276)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

引き続き感染予防に努めながらひろば事業、イベントを進めていきます。
ご不明な点は、福祉ひろばまでお問い合わせください。

バスで行く 白馬五竜散策

日時 7月27日(木)出発 午前9時・解散 午後4時頃

集合 午前8時45分 白板地区福祉ひろば

定員 30名 (地区内優先 先着順)

内容 白馬五竜高山植物園 散策・昼食

参加費 ゴンドラ・昼食代 3,360円

持ち物 飲み物

申込み期間 7月3日(月)~7月21日(金)

申込み先 白板地区福祉ひろば ☎33-4168



要
申
込

ひろば掲示板

毎月開催 eスポーツ体験会

7月は7月27日(木)

松本看護大学の学生来館します

10月31日(火)

eスポーツ大会 開催予定

ひろばの事業にタクシーが使えます

問合せ先 白板地区生活支援員 乾(いぬい)

070-8684-8023

健康サロン

時間 : 午前9時30分~
持ち物:タオル・飲み物

10日(月)・24日(月).....ひざ痛・転倒予防体操

4日(火)・18日(火).....いきいき百歳体操

7月4日(火) 9時30分~

信大看護学生と交流しましょう

「私たちと一緒に楽しい時間をすごしませんか。」



100えん力7円 (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。

13日(木) 午後の部 相談&LINEのおさらい
スマホひろば わからないこと聞いてください

26日(水) 午前の部 セタミニ講座あります
セタ人形・カータリ人形づくり 市民学芸員来館

13日(木) 午前の部・26日(水) 午後の部
松本市平和祈念式典に献上する千羽鶴作製

ほっとタイム

ほっとタイム 一日開放日

7月 7日(金)

ちょっとだけ ほっとタイム

7月21日(金) 午前10時~午前中

午後のひととき ほっとタイム

7月28日(金) 午後1時30分~



出前ふれあい健康教室のお知らせ

皆さまの町内公民館へひろばがお伺いします。

7月10日(月) 白板中 午前10時~

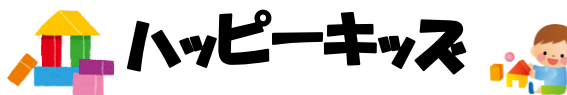
7月11日(火) 宮渚新橋 午前10時~

7月14日(金) 白板宮本 午前10時~

7月19日(水) 城西町 午前10時~

7月26日(水) 巴町 午前10時~

子育て支援事業(0~3歳児対象)



木のおもちゃで遊ぼう

日時 7月19日(水) 午前10時~

詳しくは回覧ちらしをご覧ください

高齢福祉課から発行している入浴券はひろばでも受け取れます。今年から受付期間が通年になりました。70歳以上でご希望の方はひろばへお立ち寄りください。交付には本人確認書類が必要です。運転免許証、マイナンバーカードなど。詳しくはお問い合わせください。

【行事カレンダー】 7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 | 土 | | | | |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | ハンドベル | 10:00 | | |
| 4 | 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 | | |
| 5 | 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 | | |
| 6 | 木 | 大人のぬり絵 | 9:30 |  | |
| 7 | 金 | ほっとタイム（ひろば1日開放日） | 10:00 | | |
| 8 | 土 | | | | |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | 健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操） | 9:30 | 出前ふれあい健康教室（白板中） | 10:00 |
| | | 福々会（ハーモニカ） | 13:30 | | |
| 11 | 火 | カラオケの日 | 9:30 | 出前ふれあい健康教室（宮渚新橋） | 10:00 |
| | | 囲碁・将棋・マージャンの日 | 13:30 | | |
| 12 | 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 | | |
| 13 | 木 | 100えんカフェ | 10:00 | | |
| 14 | 金 | お習字の基礎 | 9:30 | 出前ふれあい健康教室（白板宮本） | 10:00 |
| | | いきいき健康ひろば（JTRC） | 13:30 | ふれあい会（折井町） | 10:00 |
| | | | | 【公】暮らしの花講座 | 13:30 |
| 15 | 土 | | | | |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | （海の日） | |  | |
| 18 | 火 | 健康サロン（百歳体操）（城西病院インストラクター来館） | 9:30 | | |
| 19 | 水 | 囲碁・将棋・マージャンの日 | 13:30 | | |
| | | ハッピーキッズ | 10:00 | 【公】ラジオ体操 | 9:00 |
| 20 | 木 | きり絵 | 13:30 | 出前ふれあい健康教室（城西町） | 10:00 |
| | | （職員会14:45～職員不在） | | | |
| 21 | 金 | ちょっとだけ ほっとタイム | 10:00 | | |
| | | フレイル検診打合せ（体力づくりサポーター） | 13:30 | | |
| 22 | 土 | | | | |
| 23 | 日 | | | 【育】碓氷峠鉄道文化村 | 8:30 |
| 24 | 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 | | |
| 25 | 火 | カラオケの日 | 9:30 | | |
| | | 囲碁・将棋・マージャンの日 | 13:30 | | |
| 26 | 水 | 100えんカフェ | 10:00 | 【公】ラジオ体操 | 9:00 |
| | | 100えんカフェ | | 出前ふれあい健康教室（巴町） | 10:00 |
| 27 | 木 | e-スポーツ体験会 | 10:00 | 白馬五竜高山植物園散策（ひろば事業） | |
| 28 | 金 | にこにこ会（清拭布づくり） | 9:30 | 【公】健康吹き矢講座 | 14:00 |
| | | 午後のひととき ほっとタイム | 13:30 | | |
| 29 | 土 | | | | |
| 30 | 日 | | | | |
| 31 | 月 | | | 【公】乗鞍自然観察会 | 8:00 |

8月

| | | | | |
|---|---|-----------------------------|--|---|
| 1 | 火 | 健康サロン（百歳体操） / 囲碁・将棋・マージャンの日 | | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【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</p> </div> |
| 2 | 水 | 民生委員・児童委員協議会定例会 / 絵てがみ | | |
| 3 | 木 | 大人のぬり絵 | | |
| 4 | 金 | ほっとタイム（ひろば一日開放日） | | |
| 5 | 土 | | | |