

# 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60号>

発行日：令和5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？



## 町会対抗

### ◎ フラワーコンテストを開催中です!

投票期間：7月24日(月)～8月14日(月)

コンテスト会場：白板地区公民館

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。

## つながり隊

### ◎ 白板地区民生委員・児童委員協議会だより

白板地区民生委員・児童委員協議会(略称;白板地区民児協)は地区担当の民生委員・児童委員16名と白板地区全体を担当する主任児童委員1名の計17名で構成しています。

私たちは厚生労働大臣より委嘱され活動しています。秘密は必ず守ります。

「身近な相談相手」の民生委員、児童委員にお気軽にご相談ください。今月より民児協の活動を順次お伝えしていきますのでよろしくお願い致します。



住み協のつながり隊に参加し下校見守りを開始

※ 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 8・9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。

### 初秋の 乗鞍(豊平) 自然観察会

初秋の乗鞍で自然観察をしながらウォーキングで体を動かし、リフレッシュしましょう。

日時 **8月23日(水)**  
午前8時～午後4時30分頃(雨天決行)  
集合場所 白板地区公民館  
内容 乗鞍観光センターから肩の小屋口で自然観察、豊平バスターミナルからお花畑周辺散策(昼食も)をします  
参加費 300円(豊平駐車場代)  
(昼食代は別途または持参)  
定員 19名(申込み多数の場合は抽選)  
申込み期間 **8月1日(火)～15日(火)**



乗鞍自然観察会  
申込み

#### 共通事項・注意

- ・申込み先…上記連絡先または各講座のQRコードでお申し込みください。
- ・地区住民で今年度「自然観察会」または「ウォーキング」講座に初めて参加される方を優先します。
- ・抽選結果・講座の詳細は参加者が確定し次第郵送します。
- ・各講座の申込み期間が違いますので、ご確認のうえお申し込みください。



上高地自然観察会  
申込み

### 岳都講座参加者で行く 上高地自然観察会

上高地の自然を観察しながらウォーキングし、上高地について一緒に学習しませんか。

日時 **9月13日(水)**  
午前8時30分～午後5時頃(雨天決行)  
集合場所 白板地区公民館  
内容 帝国ホテル周辺からウエストン碑・岳沢湿原等を歩きながら自然観察する約3km、60分のコース  
参加費 無料(昼食代は別途または持参)  
定員 8名(申込み多数の場合は抽選)  
申込み期間 **8月21日(月)～9月4日(月)**

ラジオ体操の後に…

### 「いきいき百歳体操」体験会

毎週水曜日開催の「ゆるやかラジオ体操」のあと、「いきいき百歳体操」体験会を行います。「百歳体操」は高知市が発祥で、おもりを使って筋力アップを目指す体操です。DVDを見ながら運動しますので、初めての方でも簡単にできます。

日時 9月の毎週水曜日 午前9時半～10時半  
(6日、13日、20日、27日)  
場所 白板地区公民館 大会議室  
持ち物 室内履き・タオル・水分  
動きやすい服装でお越しく下さい  
申込み先 上記連絡先  
申込み期間 8月17日(木)から(先着順)



☆午前9時から「ラジオ体操」をゆるやかにを行っています。  
準備体操にいかがですか？

小・中・高校生向け

### 公民館を開放しています

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23日(水)まで**  
平日 午前9時～午後5時

期間内でも利用できない場合があります。  
詳しくは公民館またはQRコードで確認してください。



### ★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ています。

公民館展示期間 **8月16日(水)まで**

### スマホなんでも相談

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 白板地区公民館 35-7740

# 福祉ひろばから...

(No.277) 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。



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。

昨今の物価高騰に伴い、ひろばの飲み物は基本的に温かいお茶のみになります。お茶以外のお好きな飲み物は  
お持ちくださいますようお願いいたします。100えんカフェは今まで通りです。皆様のご理解と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。

**10日(木) 午前の部 ひろばで盆踊り**  
浴衣で参加OKです  
エルダーで盆踊りの曲をかけて  
みんなで踊りましょう



**24日(木) 午前の部 おいしい珈琲の時間**  
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



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23日(水)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 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

- 1日(火).....いきいき百歳体操
- 14日(月).....夏休み エルダー体操
- 28日(月).....ひざ痛・転倒予防体操
- 30日(水).....フレイル検診

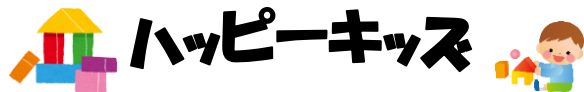


## ほっとタイム



ほっとタイム 一日開放日  
8月 4日(金) 午前10時～  
午後のひととき ほっとタイム  
8月25日(金) 午後1時30分～

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

日時 8月17日(木) 午前10時～  
詳しくは回覧ちらしをご覧ください

## ひろば掲示板

松本看護大学  
学生が実習で来館します

8月2日(水)PM 絵てがみ  
8月3日(木)AM 大人のぬり絵  
8月3日(木)PM 学生さんに聞く  
スマホのこと



毎月開催 eスポーツ体験会  
8月は8月29日(火)



10月31日(火)  
eスポーツ大会 開催予定

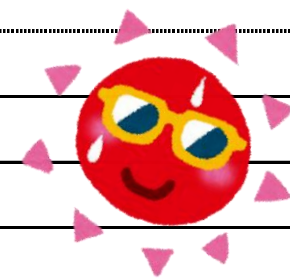
ひろばの事業にタクシーが使えます  
問合せ先 白板地区生活支援員 乾(いぬい)  
070-8684-8023

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、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】 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	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		
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	大人のぬり絵 スマホひろば	10:00 13:30		
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00		
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	【公】大人の工場見学 in 伊那路	8:30
9	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
10	木	100えんカフェ	10:00		
11	金	(山の日)			
12	土				
13	日				
14	月	夏休みの健康サロン（エルダー体操）	9:30		
15	火				
16	水			【公】ラジオ体操	9:00
17	木	ハッピーキッズ (職員会14:45~職員不在)	10:00		
18	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	【公】暮らしの花講座	13:30
19	土				
20	日				
21	月	絵てがみ	9:30	【公】ウエストーンと上高地講座	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		
23	水	ふれあい健康教室（山雅）	10:00	【公】乗鞍（豊平）自然観察会 【公】ラジオ体操	8:00 9:00
24	木	100えんカフェ	10:00		
25	金	にこにこ会（清拭布づくり） 午後のひととき ほっとタイム	9:30 13:30	【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	eスポーツ体験会 囲碁・将棋・マージャンの日	10:00 13:30		
30	水	健康サロン（フレイル検診の日）	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
31	木				



## 9月

1	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
2	土				
3	日				
4	月	ハンドベル			
5	火	健康サロン（百歳体操） / 囲碁・将棋・マージャンの日			

【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