

# 白板地区だより 9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61号>

発行日:令和5年9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 (高齢者支援)、つながり隊 (子供・広報・交流) の3つの部会があります。

## 介護予防講座を開催

安心して、いきいきと暮らすために介護予防講座を以下のとおり開催します。

テーマ 「フレイル・認知症と向き合う」  
～安全・安心な老後を過ごすために～  
講師 須澤内科・小児科医院 須澤 博一 先生  
日時 令和5年9月30日 (土) 午後1時30分～  
場所 白板地区公民館 大会議室



## 令和5年度

### ◎ フラワーコンテストの結果です

- 第1位 城西町町会 50点
- 第2位 巴町町会 33点
- 第3位 白板南町会 22点

今年で8回目となる白板地区フラワーコンテストの結果です。

7月24日から8月14日にかけて、一人1投票で2町会選んでいただきました。投票人数は131人でした。投票していただいた皆様、ありがとうございます。

上位3町会には、町会連合会から記念品が授与されました。惜しくも入賞を逃した町会にも、努力賞が贈られました。そして、今も町会の皆さんが水やりなど、手入れをしてくださっています。

プランターの花は10月頃まで楽しめます。

ぜひ公民館へ足をお運びください。



▲城西町町会



▲巴町町会



▲白板南町会

※ 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』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・事業案内

9月・10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。

## 汚水がきれいになるまで見てみよう！～宮渚浄化センター見学ウォーク～

身近にある宮渚浄化センター（地区内）の施設を見学したことはありますか？家庭から排出された汚水がどのような工程で浄化されるか一緒に学習しましょう。汚水処理により発生した汚泥は、皆さんの身近なものに使われているかもしれませんよ！

今回は公民館から浄化センターまで往復ウォーキングをします。昼食（お弁当）も一緒にいかがですか？

日時 9月25日（月）午前9時～午後1時頃  
集合場所 白板地区公民館  
参加費 無料 ※別途昼食代が必要です（1,000円程度）  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオルなど  
申込み先 上記連絡先  
申込み期間 9月4日（月）～9月20日（水）

《行程》 白板地区公民館 → (ウォーキング) → 浄化センター（見学） → 宮渚新橋町会公民館（昼食） → (ウォーキング) → 白板地区公民館（解散）  
※浄化センター見学のための参加も可能です。

毎週水曜

## 「ゆるやかラジオ体操」の後は…「いきいき百歳体操」体験！

おもりを手首や足首に巻いて筋力アップを目指す体操です。40分程度のDVDを見ながら、体力に合わせて運動します。だれでも簡単にできます。ご都合のつく方はラジオ体操からご参加ください。

日時 9月の毎週水曜日（6日、13日、20日、27日） 午前9時～9時30分（ラジオ体操）  
午前9時30分～10時30分（百歳体操）  
場所 白板地区公民館 駐車場・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ださい  
申込み先 上記連絡先（随時受付）

図書視聴覚委員会から

## 図書の入替えを行います

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：9月13日（水）

新しく入った図書は9月19日（火）から貸出可能です。



## 「スマホ」なんでも相談（9月）

スマートフォンに関する操作方法や困りごとを『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 9月6日（水）、27日（水） 午後1時30分～4時

場所 白板地区公民館 会議室  
申込み 電話（35-7740）※随時受付

お知らせ

## 第5回白板地区文化祭

今年も皆が集い、楽しめる場を作っていきたいと考えています。ステージ発表や展示、カフェ、タクシーでの送迎も予定しております。詳細は10月に全戸配布するパンフレットをご覧ください。

※開催内容が変更、中止となる場合があります。

日時 10月14日（土）午前9時～午後2時  
会場 白板地区公民館・白板地区福祉ひろば  
内容 ステージ発表・展示など

松本蟻ヶ崎高校 書道部  
出演予定

# 福祉ひろばから...

(No.278)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。



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いたします。

## ふれあい 健康教室

当番:3ブロック

## 交通安全教室

日時 9月15日(金)  
午前10時～

- ・長野県交通安全教育支援センターの方による寸劇
- ・「わたりジョーズくん」体験！

※わたりジョーズくんとは



子供から高齢者まで楽しく・安全に車道横断の危険を体験することが  
できる装置です。身近な道路の危険性を再認識して、安全行動を身  
につけ交通事故を防ぎましょう！

## 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。

### 14日(木) 午前の部 お抹茶タイム

美味しいお菓子とお待ちしています。



### 27日(木) 午前の部

ラベンダークラフト サシェづくり

### 14・27日(木) 午後の部 フリータイム

## 健康サロン

時間：午前9時30分～  
持ち物：タオル・飲み物

- 5日・19日(火)・・・いきいき百歳体操
- 11日・25日(月)・・・ひざ痛・転倒予防体操
- 29日(金)・・・フレイル予防講座  
『栄養とお口』



## ほっとタイム



ほっとタイム 一日開放日  
9月 1日(金) 午前10時～  
午後のひととき ほっとタイム  
お問い合わせください。

## ハッピーキッズ

子育て支援事業(0～3歳児対象)

親子でたいそう 布であそぼう

講師:西沢啓子さん

日時 9月20日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル

詳しくは回覧をご覧ください



## ひろば掲示板

毎月開催 eスポーツ体験会

9月28日(木)10時～ 参加者募集中！！

今月は理学療法士、健康運動指導士(相澤東  
病院)による説明があります

効率的に筋肉を動かして健康につなげよう

10月14日(土)  
第5回 白板地区文化祭

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】 9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	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	10:00			
5	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			
6	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		【公】 いきいき百歳体操体験会	9:30
7	木	大人のぬり絵	9:30			
8	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	【公】 暮らしの花講座	13:30	
9	土					
10	日					
11	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			
12	火	カラオケの日	9:30	ミニふれあい健康教室（宮渕新橋）	10:00	
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30			
13	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】 上高地自然観察会	8:30	
		企画委員会	13:00	【公】 ラジオ体操	9:00	
				【公】 いきいき百歳体操体験会	9:30	
		100えんカフェ				
15	金	ふれあい健康教室（交通安全教室）	10:00			
16	土					
17	日					
18	月	（敬老の日）				
19	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			
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30			
20	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】 ラジオ体操	9:00	
		きり絵	13:30	【公】 いきいき百歳体操体験会	9:30	
21	木	絵てがみ （職員会14:45～職員不在）	9:30			
22	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】 健康吹き矢講座	14:00	
23	土	（秋分の日）				
24	日					
25	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			
26	火	カラオケの日	9:30			
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30			
27	水	100えんカフェ		【公】 ラジオ体操	9:00	
		100えんカフェ		【公】 いきいき百歳体操体験会	9:30	
				出前ふれあい健康教室（巴町）	10:00	
28	木	e-sports体験会	10:00			
29	金	フレイル予防講座 @健康サロン	9:30			
30	土			出前ふれあい健康教室（宮渕本村）	10:00	

## 10月

1	日	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		<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	月	ハンドベル		
3	火	健康サロン（百歳体操） / 囲碁・将棋・マージャンの日		
4	水	民生委員・児童委員協議会定例会 / 絵てがみ		
5	木	大人のぬり絵		