

白板地区だより 10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62号>

発行日：令和5年10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、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。

つながり隊、すこやか隊、防災隊の3つの部会があります。



台風季節 —災害に備えましょう—

防災隊

今年は猛烈な暑さで台風のみならず、線状降水帯の発生など全国では大きな被害をもたらしています。台風の多い季節となります。いざというときに命を守るため、日頃から災害に備えましょう。

◎ 松本市が発令する避難情報は、「緊急安全確保」、「避難指示」、「高齢者等避難」です。取るべき行動を確認し、避難するタイミングを考えておきましょう。



【避難する場所を考えましょう】

- ・市が指定している「指定避難所」「指定緊急避難場所」への立ち退き避難
- ・安全な親戚・知人宅への立ち退き避難
- ・安全なホテルや旅館への立ち退き避難
- ・屋内での安全確保（①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない。②浸水深より居室は高い。③水がひくまで我慢でき、水や食糧などの備えが十分ある。）

※「避難」とは、「難」を「避」け、安全を確保することです。安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。

◎ 凸凹カフェ夏祭りを開催

8月19日（土）に凸凹カフェ夏祭りを開催しました。激しい夕立もあり新橋グランドから新橋公民館で行い、室内で子どもからご高齢の方も楽しいひとときをお過ごしいただきました。



当日は水ヨーヨー釣り、バルーンアート、皿回しなど色々楽しい体験や模擬露店などの催し物も盛況で、笑顔があふれ、会話が弾んでいました。

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

10月・11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。

第5回

白板地区文化祭

主催：白板地区文化祭実行委員会

地域の皆さんで作り上げる文化祭を今年も開催します。会場は白板地区公民館と福祉ひろばです。田川小学校、丸ノ内中学校の演奏や作品展示、公民館利用サークルのステージ発表、蟻ヶ崎高校書道部の書道パフォーマンスなど盛りだくさんです。プログラムの詳細は地区だより（本紙）と同時に配付されるパンフレットをご覧ください。皆様のお越しをお待ちしております。

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・カフェ など

※当日、ご自宅～会場までタクシーでの送迎があります。詳細・申込みはパンフレットをご覧ください。（会場の駐車場は使用できません）



主催：白板地区人権啓発推進協議会

人権啓発
視察研修

無言館&上田城 見学

第二次世界大戦で戦没された画学生の作品が展示されています。作品を鑑賞し、人権について改めて考えてみませんか？
また、上田城の見学も予定しています。ガイドさんの話を聞き、その歴史も学びましょう。

日時 **10月30日（月）**

午前8時30分出発 午後4時30分解散

集合場所 白板地区公民館

定員 若干名

内容 無言館、上田城の見学

参加費 無料（昼食代は別途必要）

※「草笛」でそば定食（1,650円）をいただきます

申込み先 白板地区公民館（35-7740）

申込み期間 10月4日（水）～10月17日（火）

追加
募集

新・島都講座

— ウェストンと上高地 —

今年度後半の受講者を募集します。

ウェストンに関する内容や、上高地の歴史・地質について学びます。（月1回）

日程 10月16日（月）

午後1時30分～3時30分

参加費 無料

講師 内藤哲夫（白板地区公民館長）

定員 若干名

申込み 白板地区公民館

（35-7740）

以降の日程

毎月第3月曜日（ただし12月はお休み）

～図書視聴覚委員会から～

図書の入替えをしました！

新しく入った図書は多目的室の書棚にありますので、ぜひご覧ください。



10月の
「スマホ」
なんでも
相談

事前に電話で希望時間をお申込みください。

日時 **10月11日（水）・25日（水）**

いずれも 午後1時30分～4時

場所 白板地区公民館

申込み 電話（35-7740）※随時受付

福祉ひろばから...

(No.279)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

第5回白板地区文化祭 10月14日(土)

天気が良ければお庭カフェ
チェアリング体験

- ひろばでは
- ☆お楽しみコーナー
簡単な折り紙・クラフトバンドで箸置きづくり
 - ☆交流スペース カフェ凸凹 ドリンクバーなど
 - ☆ひろば事業活動展示 絵てがみ・大人のぬり絵・
小さなお花アレンジ・お習字の基礎・きり絵・ほか
- お手伝いも大歓迎・皆さまのご来館お待ちしております。

今月の小さなお花アレンジは
10月12日(木)
13時30分～
文化祭のお花を生けます。
詳しくはお問い合わせく
ださい。



お薬 なんでも講座

ふれあい 健康教室

当番:4ブロック

日時10月20日(金)
午後1時30分～(今月は午後開催です)

講師:由比ヶ浜宏さん(しろにしの薬局)

昨年度寄せられた「こんなこと聞いてみたい!!」を中心に。

eスポーツ ボウリング大会



決戦 10月31日(火)10時

個人戦参加者募集中!!

先着16名(エントリーは10月10日(火)から)
今月も、相澤東病院の理学療法士、健康運動指
導士による説明があります

100えんカフェ

午前10時～午後3時
(12日は12時まで)

- ★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。

12日(木)午前の部 災害時の食事ガイド
食料備蓄やパッキングについて
栄養士さんのお話を聞きます

25日(水)午前の部 9時15分出発
新博物館までお散歩
10時ごろから新しい市立博物館を回ります。
先着:20名 申込み 10月10日(火)から

25日(水)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

3日・17日(火)……いきいき百歳体操
23日・30日(月)……ひざ痛・転倒予防体操

一日開放日
10月6日(金)午前10時～
午後のひととき ほっとタイム
10月26日(木)午後1時30分～

ほっとタイム



ひろば掲示板

高齢者福祉入浴券
引き続きひろばで交付中

10月は
「市民歩こう運動」推進強化月間

ハッピーキッズ おやつの話 野菜のお菓子

お話:松尾栄養士
日時 10月18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



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

【行事カレンダー】 10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				
2	月	ハンドベル	10:00		
3	火	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
4	水	絵てがみ	13:30	【公】ラジオ体操	9:00
5	木	大人のぬり絵	9:30	ひろばの事業にタクシーが使えます 片道:300円/往復:500円 問合せ先 白板地区生活支援員 乾(いぬい) 070-8684-8023	
6	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
7	土				
8	日				
9	月	(スポーツの日)			
10	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれあい健康教室（宮渚新橋）	10:00
11	水	民生委員・児童委員協議会定例会 すこやか隊 部会	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
12	木	100えんカフェ（防災講座） 小さなお花アレンジ（文化祭のお花）	12:00 13:30		
13	金	お習字の基礎 文化祭準備	9:30 13:30	ふれあい会（折井町） 【公】暮らしの花講座	10:00 13:30
14	土	第 5 回 白 板 地 区 文 化 祭			
15	日			【育】さつまいも収穫	9:00
16	月	絵てがみ	9:30	出前ふれあい健康教室（宮渚日向） 【公】ウエストーンと上高地講座	13:30 13:30
17	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		
18	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
19	木	(職員会14:45~職員不在)			
20	金	午後のふれあい健康教室 お薬なんでも講座	13:30	出前ふれあい健康教室（放光寺）	10:00
21	土				
22	日				
23	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		
24	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
25	水	100えんカフェ（博物館へ行こう）	9:15	【公】ラジオ体操	9:00
26	木	午後のひととき ほっとタイム	13:30		
27	金	にこにこ会（清拭布づくり） 体力づくりサポーター地区集会	9:30 13:30	【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	【公】人権啓発視察研修（無言館&上田城）	8:30
31	火	e-sports 大会 囲碁・将棋・マージャンの日	10:00 13:30		

11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			
4	土			
5	日			