

白板地区だより 11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63号>

発行日：令和5年11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。

第5回 白板地区文化祭を開催

爽やかな秋晴れとなった10月14日（土）、白板地区公民館・白板地区福祉ひろばで昨年に引き続き5回目となる白板地区文化祭を開催しました。

公民館では、活動サークルのステージ発表や作品展示のほか、田川小学校金管バンドの演奏、松本蟻ヶ崎高等学校書道部による書道パフォーマンスなどが披露されました。



▲福祉ひろばの様子(クラフトバントで製作)

公民館やひろばから離れた地区にお住まいの方にも気軽に来ていただけるように、送迎タクシーを運行しました。お年寄りや小さな子供連れなど、延べ32人の利用がありました。



▲松本蟻ヶ崎高等学校書道部による書道パフォーマンス

福祉ひろばでは、ひろば事業の活動展示のほか、凸凹カフェや折り紙・小物づくりなどのお楽しみコーナーや中央地域包括支援センターによる物忘れ・介護保険のなんでも相談コーナー、地区担当保健師による健康相談コーナーなども設けられました。

歌や楽器演奏、健康体操、書道パフォーマンスなど活気に満ちた文化祭となり、公民館とひろばで約340人の来場者がありました。



▲田川小学校金管バンドの演奏



▲公民館での「暮らしの花」、「れんげつつじ」作品展



▲音楽にあわせて、皆で体操(健康体操スマイル)



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

11・12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。

秋のニュースポーツ体験！



2種類のニュースポーツ（モルック・ワンバウンドふらばーるバレー）を体験します。未経験者大歓迎！お気軽にご参加ください。

日時 11月25日(土) 午前9時～12時
会場 白板地区公民館 大会議室
講師 公民館体育委員会
申込み 上記連絡先またはQRコード
※11月1日(水)から随時受付
持ち物 運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物



ニュースポーツ体験
申込み

食生活改善推進協議会 共催

＜地域学習会＞食改さんと行く工場見学 & 尖石縄文考古館見学

カゴメ富士見工場でファクトリーツアーに参加します。また、尖石縄文考古館で国宝「仮面の女神」
「縄文のビーナス」を見学します。それぞれに知見を広げませんか。

日時 12月8日(金)
午前8時30分～午後4時50分頃
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2名まで申込み可)
集合場所 白板地区公民館
参加費 2,300円(入場料・昼食代)
申込み期間 11月13日(月)～22日(水)
定員 16名(申込み多数の場合は抽選)

※抽選結果・講座の詳細は参加者が確定し次第郵送します。



工場見学
申込み

図書
入替え
しました

(図書視聴覚委員会からメッセージ)
いまさらですが・・・
公民館にある図書を見にきて！！
絵本から専門(?)誌まで幅広く借りてきてあります。
今回は(中央)図書館職員のおすすめ本もあります。
秋の夜長、図書貸し出しを利用して読んでください！

※図書視聴覚委員が、中央図書館で借りてきた書籍を公民館で貸し出ししています。

年に2回図書を入替えしています。

「スマホ」なんでも相談

スマートフォンに関する困りごとはありませんか？
『スマホ相談員』になんでもご相談ください。
電話でご予約いただくか、直接窓口までお越しください。

日時 11月15日(水)・21日(火)
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)



毎週
水曜

週に一度は体を
動かしませんか？

「ゆるやかラジオ体操」
午前9時から
「白板いきいき百歳体操」
午前9時30分から
見学もOK!です。お気軽に
公民館までご連絡ください

【おしらせ】

子ども会育成会 主催

親子料理教室

開催します

開催日 12月3日(日)

時間・内容・申込みなど詳細は
子ども会育成会からのお知らせ
をご覧ください

福祉ひろばから...

(No.280)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

血糖値を制して 生活習慣病予防

日時11月17日(金)
午前10時00分～

生活習慣病予防のあれこれをお伝えします

ふれあい 健康教室

当番:1ブロック



小さなお花 アレンジ



要
申
込

11月8日(水) 午前9時30分～
定員15名(先着順)

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 11月2日(木) 正午

イスに座ったままでもスポーツができる!!

eスポーツ体験会

ひろばで気軽に
スポーツ体験

11月30日(木)10時～

今月も理学療法士、健康運動指導士(相澤東病院)による説明
があります。たとえばテニスやバドミントン

「腕を左右に振り肩甲骨を左右に動かす事で背中 of 大きな筋
肉や胸の筋肉を大きく動かし、血流が良くなり、肩こりの改善・
予防などが期待できます～(略)」

効率的に筋肉を動かして健康につなげよう



ひろば掲示板

次回のふれあい健康教室は

12月15日(金) 午前10時～
年末恒例 クリスマス会

アコーディオン奏者来館!!!!
懐かしい昭和歌謡をみんなで歌おう
懐かしい昭和歌謡

予
告

絶賛リクエスト受付中
受付期間 11月末日まで



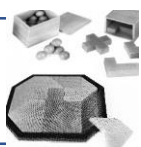
一日開放日はお休みです
午後のひととき ほっとタイム
11月17日, 24日(金)午後1時30分～

ほっとタイム

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。

9日(木)午前の部 エルダーで脳トレ
& 木製パズルで脳の活性化



22日(水)午前の部 講師:松尾保健師
タンパク質は手のひらサイズ

ミニ講座&グループワーク
イラストを組み合わせ
タンパク質を効率よくとる献立を考えよう



9日(木)・22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

7日・21日(火)・・・いきいき百歳体操
13日・27日(月)・・・ひざ痛・転倒予防体操



事業開始時間の変更のお知らせ
絵てがみ:11月20日(月)より
開始時間が午前10時からになります

高齢者福祉入浴券
引き続きひろばで交付中

ハッピーキッズ 親子でタッチケア

講師:小野助産師
日時 11月15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】 11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	(文化の日)			
4	土				
5	日				
6	月	ハンドベル	10:00		
7	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		
8	水	小さなお花アレンジ 企画委員会	9:30 13:00	【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			【育】やきいも大会	9:00
12	日			【育】やきいも大会(第1予備日)	9:00
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	ミニふれあい健康教室(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 出前ふれあい健康教室(城西町) 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00 13:30
16	木	(職員会14:45~職員不在)			
17	金	ふれあい健康教室(血糖値を制して生活習慣病予防) 午後のひとときほっとタイム	10:00 13:30		
18	土			【育】やきいも大会(第2予備日) 出前ふれあい健康教室(駒町)	9:00 10:00
19	日				
20	月	絵てがみ	10:00	【公】ウエストーンと上高地講座	13:30
21	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	【公】スマホなんでも相談	13:30
22	水	100えんカフェ		【公】ラジオ体操	9:00
23	木	(勤労感謝の日)			
24	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
25	土			【公】ニュースポーツ体験会	9:00
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	出前ふれあい健康教室(白板南)	10:00
29	水			【公】ラジオ体操	9:00
30	木	eスポーツ体験会	10:00		

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

12月

1	金	ほっとタイム			
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