

白板地区だより 12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64号>

発行日：令和5年12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。

笑顔あふれる焚火の焼いも～焼いも大会を開催～

すこやか隊



開会式

11月11日、丸ノ内中学校北側の畑で焼いも大会が子ども育成会主催で開催されました。昨年はコロナウィルス感染症の拡大防止のため中止でしたので2年ぶりの開催となりました。

焚火での焼いも大会で320名の参加がありました。日頃、体験できない焚火で炭を起こし、サツマイモをその中に放り込んで焼きあがるのを待ちました。その間には、スポーツ協会が実施した「〇×クイズ」で盛り上がっていました。



勢いよく炭火づくり

火の勢いやサツマイモの大きさで全て中まで焼けないものもありましたが、金時色に輝く、熱い焼いもをその場で堪能していました。当日は消防団の方々も万が一火が燃え広がった時のために来てくれました。今年は暑い夏が長く、雨も少なく乾燥していますので火事にはご用心！



さあ焼くぞ！

地区担当保健師からひとこと

気を付けよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬はウィルスが元気になる季節です。冬の感染症には、インフルエンザやRSウィルス、気管支炎や溶連菌感染症、肺炎など呼吸器に出やすい特徴があります。また、感染性胃腸炎も流行します。

コロナにも気を付けましょう

《予防策》

- ・手洗い・うがい・マスクをしましょう。
- ・部屋の湿度を50～60%に保とう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事を摂り免疫を高めるよう心がけましょう。



血糖値を制して生活習慣病予防！

白板地区は松本市全体と比べ、男女ともに空腹時血糖が高く糖尿病になりやすい傾向にあります。（R3年度国保分析より）
糖尿病は自覚症状がないまま進みます。年に1度は健診を受け、自分の体のことを知りましょう。



すいぞう

国保特定健診は令和6年2月29日まで医師会医療センターで受けられます。

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

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。

出前講座

—金融被害にあわないために—

★令和4年中、長野県では約200件の特殊詐欺が発生しています。被害にあわないために、事例や対策を一緒に学びましょう。

日時 12月21日(木) 午前10時30分～11時30分
会場 白板地区公民館 大会議室
講師 長野財務事務所
参加費 無料
定員 30名
申込み先 上記連絡先またはQRコード
申込み期間 12月4日(月)～20日(水)

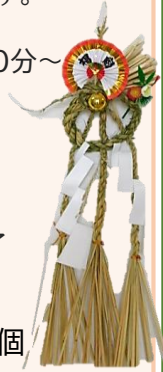


出前講座申込み

しめ飾りづくり

しめ飾りを作って新しい年を迎えませんか？
はじめての方でも丁寧に教えていただけます。

日時 12月21日(木) 午後1時30分～
場所 白板地区公民館 会議室
講師 青木 勝 さん
定員 10名(先着順)
※定員になり次第受付終了
参加費 400円(材料費として)
持ち物 ペンチ、ハサミ、洗濯バサミ2個
霧吹き または 汚れてもいいタオル
持ち帰り用袋
申込み 12月4日(月)から随時
白板地区公民館(35-7740)



文化伝承講座

公民館長と一緒に作ってみよう！
ごぼうじめ・輪じめ・輪飾り

館長の手ほどきで「ごぼうじめ」などを
作ってみませんか？
見学希望・一緒に作りたい方は
事前に電話でお申込みください。



開催日 12月6日(水)～15日(金)のうち
下記日時(○印の時間帯)

	6 (水)	7 (木)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
午前		○		○	○
午後	○	○	○	○	○

場所 白板地区公民館 多目的室
持ち物 左記持ち物と同じ(ペンチは除く)
参加費 無料
申込み 白板地区公民館(35-7740)



図書視聴覚委員会から おすすめ本 紹介



読書にとってもいい季節になりました。
今回、新しく入替えた本の中には、中央図書館の
司書の方からの「おすすめ本」が何冊かあります。

◎かかえるBOOK

「AIのサバイバル」

「ピラミッドのサバイバル」 朝日新聞出版

子ども向けの本ですが、大人が読んでも面白いと
思います。ぜひ手に取って見てください。
(サバイバルシリーズはこの他にもあります。)

今月の 「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 12月13日(水) 午後1時30分～4時
場所 白板地区公民館
申込み 電話(35-7740)



10月30日eスポーツ大会の様子
重たいボールは必要なし♪
分からなくても大丈夫♪
まずはみんなでフォームの練習♪
どなたでも楽しくボーリング体験♪



12月15日(金) 午前10時~11時30分 クリスマス会

ふれあい健康
教室

当番 企画委員

◇ハーモニカ・ハンドベル
有志の演奏・コラボあり
参加者も体験

◇アコーディオン奏者来館!!!!
みんなで歌おう 懐かしい昭和歌謡



さあ、
あなたも

eスポーツ体験会



寒い冬でも気軽にスポーツ!!
座ったままでもボーリング

12月21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。

小さなお花 アレンジ



要
申
込

12月13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 12月8日(金) 正午

12月1日(金) 一日開放日
午後のひととき ほっとタイム

ほっとタイム

12月15日(金)、25日(月)午後1時30分~
令和6年1月5日(金)ほっとタイムは
つるし雛づくり あります



ひろば
掲示板

懐かしい松本へのいざない
DVD鑑賞会
令和6年1月11日(木)
@100えんカフェ10:00~

予
告

大掃除 in 福祉ひろば
助っ人求ム

12月7日(木)13:30~



高齢者福祉入浴券
引き続きひろばで交付中

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。

今月は年末年始をはさむため1回の開催です。

14日(木)午前の部 ペットボトル温灸

持ち物:空のペットボトル(小さいサイズ)、タオル

14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



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】 12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			凸凹マルシェ	10:00
3	日			【育】親子料理教室	10:00
4	月	ハンドベル ハーモニカ クリスマス合同練習	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		
7	木	大人のぬり絵	9:30		
		大掃除・クリスマス飾り付け	13:30		
8	金	お習字の基礎	9:30	【公】カゴメ工場&尖石縄文考古館見学	8:30
		いきいき健康ひろば（JTRC）	13:30	ふれあい会（折井町）	10:00
9	土				
10	日				
11	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		
12	火	カラオケの日	9:30	出前ふれあい健康教室（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】ラジオ体操	9:00
				【公】スマホなんでも相談	13:30
14	木	100えんカフェ	10:00		
15	金	ふれあい健康教室（クリスマス会）当番：企画委員	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	
		午後のひととき ほっとタイム	13:30		
16	土				
17	日				
18	月	絵てがみ	10:00		
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		
21	木	eスポーツ体験会	10:00	【公】金融被害にあわないために	10:30
		（職員会14:45～職員不在）		【公】文化伝承講座 しめ飾りづくり	13:30
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
		体力づくりサポーター地区集会	13:30		
23	土				
24	日				
25	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
		午後のひととき ほっとタイム	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			【公】ラジオ体操	9:00
				【公】暮らしの花講座	13:30
28	木				
29	金	年末年始休み			
30	土	↓ (12/29~1/3)			
31	日				

1月

1	月	年末年始休み		【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	火	↓		
3	水	↓		
4	木	大人のぬり絵		
5	金	ほっとタイム（ひろば一日開放日）		