

白板地区だより 2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66号>

発行日：令和6年2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。

令和6年能登半島地震で考えること

防災隊

令和6年1月1日、新年早々緊急地震速報が鳴り響きました。このたびの石川県能登半島地震によりお亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げるとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

松本市でも、長野県中部地震など多くの大きな地震を体験しています。地震は突然起こり、いつ、どこで起こるかを正確に知ることは難しいものです。だからこそ、地震を正しく理解し、地震に対応できる知識を身につけることが必要です。

地震は様々な災害を引き起こします。地震が起こると地面の揺れによって、家やビルが壊れたり、火事や山崩れ、地盤の液状化が発生したりします。日頃から有事の際に備え、家具は倒れないか、家の中に閉じ込められないかなど家の中やその周りの安全チェックや、家族が3日間過ごせるくらいの水や食料、衣類などの持ち出し品を準備しておきましょう。また、いざと言う時にどうすればいいか、普段から家族で確かめておきましょう！



松本市の支援活動【松本市上下水道局提供】

白板地区民生委員・児童委員協議会だより

「年末訪問」で291名のお宅を訪問しました。

昨年12月、白板地区にお住いの70歳以上で一人暮らしをされているお宅に年末訪問でうかがいました。毎年この時期に民生委員・児童委員が白板地区社会福祉協議会の依頼を受け「ゴミ袋をお配りしながらご様子をおかがう」恒例の事業になります。この訪問により委員からは「新たな方とお会い出来た」、「普段とは違うお話が出来た」又「ゴミ袋をいただけて嬉しいとの声が聞かれた」等の成果が報告されました。

見守りの訪問は毎月継続して行っています。皆様にお会いしお話し出来ることが委員の励みにもなっています。どうぞお気軽にお声をかけてください。今後ともよろしくお願いたします。



お配りしたゴミ袋

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

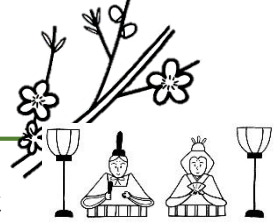
講座案内

2・3月

- ◎ 講座の参加申し込み・お問い合わせは白板地区公民館（35-7740）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

地域学習講座

文化伝承講座



公民館文化委員会主催

ひなまつり会

丸ノ内中学校吹奏楽部の演奏を聴きながら、ひな飾りを愛でましょう！ひなまつりにちなんだ料理も提供します。演奏後はおいしい料理に舌鼓を打ちましょう。

内容

☆ひな人形見学・説明・飾りつけ（七段飾り）

☆丸ノ内中学校吹奏楽部 演奏

☆「地区食生活改善推進協議会」提供の料理

（ちらし寿司、唐揚げの南蛮漬け など）

料理内容は変更となる場合があります。アレルギーが不安な方は、お問い合わせください。

日時 3月2日（土）

午前10時30分～午後1時

場所 白板地区公民館 大会議室

参加費 無料

定員 15名（申し込み多数の場合は抽選）

申込み先 上記連絡先

またはQRコード➔

申込み期限 2月19日（月）まで

ひなまつり会
申込み



妻籠宿散策
申込み



日時 3月6日（水）
午前8時30分出発/午後5時頃 解散

集合場所 白板地区公民館 駐車場

参加費 1,800円（昼食・駐車場代など）

定員 20名（申し込み多数の場合は抽選）

申込み先 上記連絡先またはQRコード

申込み期限 2月22日（木）まで

※抽選結果、講座の詳細については
後日通知を郵送します。

締切
間近

人権啓発講座

長野県立歴史館・松代象山地下壕見学

長野県立歴史館で企画展（富岡製糸場工女「和田英」）や、松代象山地下壕（第二次世界大戦末期に建設）を見学します。その歴史や背景について学びましょう。

日時 2月22日（木）

午前8時30分 出発/午後5時頃 解散

集合場所 白板地区公民館 駐車場

参加費 1,850円（昼食代など）

見学先 長野県立歴史館・松代象山地下壕・象山神社

定員 20名（申し込み多数の場合は抽選）

申込み先 上記連絡先またはQRコード

申込み期限 2月7日（水）まで

※抽選結果、講座の詳細については
後日通知を郵送します。



歴史館見学申込み

「スマホ」の相談&「スマホ」で脳トレ しませんか？

『スマートフォン』を使って脳トレをしてみませんか！？もちろん、スマホの相談も可能です！気軽にご参加ください！電話でご予約いただくか、直接公民館窓口までお越しください。

日時 2月20日（火）午前9時～12時

場所 白板地区公民館

申込み 電話（35-7740）



福祉ひろばから...

(No.283)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

ふれあい健康教室



2月16日(金) 午前10時～

歌って脳がよみがえる

相澤東病院 Dr.近藤による音楽療法

健康運動療法士のストレッチ・脳トレもあり

みんなで歌を歌いましょう

絹の時間



2月14日(水)

午後1時30分～3時



持ち物：お針箱 材料費：300円

ちりめん細工をみんなでつくりましょう
脳トレにもなります

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。

2月8日(木)午前10時～

手づくりカフェ

地域のお子さんへ入学式のメッセージ
カードを作りましょう

2月28日(水)午前10時～

3回連続講座 相続セミナー

第2回 引き継ぎノート②

相続対策など講師が来館され

お話ししていただきます

詳しくは館内チラシをご覧ください

100えんカフェ 午後の部



2月8日(木)・28日(水) 午後1時30分～

児童園に寄付する 雑巾づくり をします

雑巾用 タオル募集

おうちにある要らないタオルを寄付してください!

小さなお花アレンジ

要
申
込

2月14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 2月9日(金) 正午



ハッピーキッズ 自由開放日

日時 2月21日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

詳しくは回覧をご覧ください



ほっとタイム

2月2日(金) 一日開放日

午後のひととき 2月16日(金)午後1時30分～

健康サロン

時間：午前9時30分～

持ち物：タオル・飲み物

6日・20日(火)・・・いきいき百歳体操

26日(月)・・・ひざ痛・転倒予防体操



寒い冬でも気軽に e スポーツ!!

2月22日(木) 午前10時～

今月も理学療法士、健康運動指導士(相澤東病院)
によるアドバイスがあります

高齢者福祉入浴券 引き続きひろばで交付中

引き続き感染症予防に努めながら
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】 2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	木	大人のぬり絵	9:30			
2	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	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		
3	土					
4	日					
5	月	ハンドベル	10:00			
6	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			
7	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】 コーヒー淹れ方講座	13:30	
8	木	100えんカフェ	10:00			
9	金	お習字の基礎	9:30			
		いきいき健康ひろば(JTRC)	13:30	【公】 暮らしの花講座	13:30	
10	土					
11	日	(建国記念の日)				
12	月	(振替休日)				
13	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			
14	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】 ラジオ体操	9:00	
		絹の時間	13:30			
15	木	(職員会15:15~職員不在)		出前ふれあい健康教室（宮渕東）	13:00	
16	金	ふれあい健康教室	10:00	【公】 健康吹き矢講座	14:00	
		午後のひとときほっとタイム	13:30			
17	土					
18	日					
19	月	絵てがみ	10:00	【公】 ウェストンと上高地講座	13:30	
20	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	【公】 スマホなんでも相談	9:00	
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30			
21	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】 ラジオ体操	9:00	
		きり絵	13:30			
22	木	eスポーツ体験会	10:00	【公】 長野県立歴史館・松代象山地下壕見学	8:30	
23	金	(天皇誕生日)				
24	土					
25	日					
26	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			
27	火	カラオケの日	9:30			
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30			
28	水	100えんカフェ	10:00	【公】 ラジオ体操	9:00	
29	木	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30			

3月

1	金	ほっとタイム / 体サポ地区集会		【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	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			