

# 白板地区だより 3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67号>

発行日：令和6年3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て、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 … 防災意識の向上、災害時に助け合える体制づくり
- ・すこやか隊 … 高齢者の生活支援、地域包括ケアシステムの構築
- ・つながり隊 … 子供の見守り、育成事業

## ◎ 令和5年度の主な事業です

新型コロナウイルス感染症の5類移行をうけ、「白板地区をつなぐ!顔の見える関係づくり」にむけ、3部会それぞれが活動に取り組んできました。新型コロナウイルス感染症感染拡大により、中止していた事業もありましたが、主として次のような活動に取り組みました。



▲凸凹マルシェ【12月2日】

### 防災隊

#### ◆防災講演会の開催

1月20日、約30人参加

#### ◆防災講座及び日赤

奉仕団による炊出し訓練

3月23日予定、小中学生対象

### すこやか隊

#### ◆介護予防講座

9月30日、約20人参加

#### ◆凸凹カフェ・マルシェ

7月19日、8月19日、12月2日、3回で延約260人参加

### つながり隊

#### ◆子供の見守り活動

毎月1回、田川小学校、開智小学校の下校時に実施

#### ◆焼き芋大会

11月11日、約300人参加

## シェイクアウト訓練

— 3月11日(月)午前9時 —

防災隊

住み協 防災隊部会では、3月11日(月)午前9時から行われるシェイクアウト訓練に、地区住民の皆さんも参加していただくよう呼びかけています。

今年は能登半島地震により地震被害が身近に感じられる機会ですので、ご家庭の防災用品、非常食などの備蓄品を確認しましょう。地震はもちろん、台風や大雨、強風等による災害が今後も予想されます。

まずは水、食糧の賞味期限を確認し、防災用品をすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

そして、1年に1度は、防災について考える日を設けて、ご家族で連絡方法や避難場所などについて話しあっておくのもよいですね。

### 【シェイクアウト訓練とは】

アメリカ発祥の地震防災訓練(自主参加型一斉防災訓練)。家庭や職場などで、身を守るための3つの安全行動です。

- ① ドロップ … その場でしゃがみ、姿勢を低くする。
- ② カバー … 机の下などにもぐり頭を守る。
- ③ ホールド … 揺れが収まるまで動かない。

松本市でも、当日午前9時に防災無線屋外スピーカーなどで訓練開始を合図します。

# 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

講座案内  
と  
おしらせ

◎ 講座の参加申込み・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

## ★4月からの連続講座 参加者募集★

★講座の申込みについて…

各講座の申込みは上記連絡先または左記QRコードでお願いします。QRコードでは1度の入力  
で複数の講座をお申込みできます。講座の年間スケジュールは第1回目の講座でお知らせします。

申込み開始 3月4日(月)から (各講座、定員になりしだい締切ります)



講座申込み

講座  
1

### 暮らしの花講座

今までのいけ花でできなかった空間  
にも飾れるよう、身近な生活雑貨や器を使って  
花を生けます。花のある暮らしはいかがですか？

開講日 4月12日(金) ※原則第2金曜日

時間 午後1時30分～3時30分

場所 白板地区公民館 会議室

参加費 実費材料費(1回1,000円程度)

講師 鈴木久美先生・天野悠紀子先生(池坊)

定員 10名(先着順)

持ち物 花切はさみ(普通のはさみ可)・タオル  
花持ち帰り用袋(ビニール袋など)



講座  
2

### 新・岳都講座

— ウェストンと上高地 —

上高地に関する歴史・人物・植物・地形や気候に  
ついて学びます。また、現地学習会等も予定して  
います。

開講日 4月15日(月) ※原則第3月曜日

時間 午後1時30分～3時30分

場所 白板地区公民館 視聴覚室

参加費 無料

講師 内藤哲夫(白板地区公民館長)

定員 10名(先着順)

講座  
3

### 健康吹き矢講座

気軽にゲーム感覚で楽しめる  
「吹き矢」は腹式呼吸法を用いるので  
運動効果も期待できます。見学も可能です。

開講日 4月26日(金) ※原則第4金曜日

時間 午後2時～3時30分

場所 白板地区公民館 大会議室

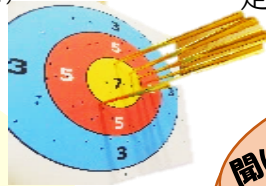
参加費 初回のみ500円(道具材料費)

講師 古市昭太郎さん(丸ノ内スポーツクラブ)

定員 10名(先着順)

持ち物 飲み物、運動靴、タオル

※動きやすい服装でお越しください



聞いてみよう！  
やってみよう！

の相談  
「スマホ」で脳トレ

『スマートフォン』の相談はもちろん、スマホを  
使って脳トレなどしてみませんか!? 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 3月11日(月) 午後1時30分～4時

場所 白板地区公民館

申込み 電話(35-7740)



公民館委員会からお知らせ

文化委員会

ひな飾り展示中

公民館所蔵のひな飾りをホール、多目的室  
で展示しています。ぜひお立ち寄りください。

展示期間 4月3日(水)まで 平日午前9時～午後5時



図書視聴覚  
委員会

図書の入替えをおこないます

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 3月22日(金)

※新しい図書の貸出は 3月28日(木)からです。



# 福祉ひろばから...

(No.284)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

ビンゴで楽しく  
過ごしましょう！

3月15日(金)  
午前10時～  
ビンゴ大会！！

景品は  
防災グッズ！！



## 絹の時間

3月15日(金)

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作っていきましょう  
脳トレにもなります



## 100えんカフェ

午前10時～午後3時

3月14日(木)

【午前の部】午前10時～

児童園に寄付する雑巾をつくります

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

【午後の部】午後1時30分～

折り紙クラブ 地区の方に教わる折り紙講座

★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&お菓子を用意しています。

14日は  
地区の方の手づくり  
お菓子があります  
なくなり次第終了



3月27日(水)

【午前の部】午前10時～

児童園へ雑巾寄贈式 &  
先生から児童園の様子をお聞きします

【午後の部】午後1時30分～

3回連続講座 相続セミナー  
第3回 引き継ぎノート③

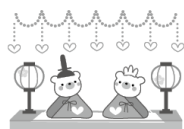
子育て支援事業 (0～3歳児対象)

## ハッピーキッズ ひなまつり工作

日時 3月21日(木)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



## おしゃべり喫茶

3月29日(金) 午前10時～  
おしゃべりしに来てください  
お茶とお菓子があります



## 小さなお花アレンジ

3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 3月8日(金) 正午

要  
申  
込



寒い冬でも気軽にeスポーツ！！

3月28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

ほっとタイム 3月1日(金) ~12:00

午後のひととき 3月29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

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

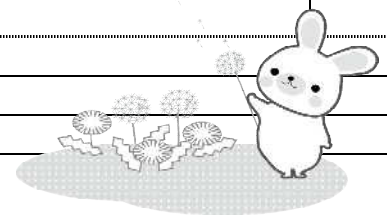


引き続き感染症予防に努めながら  
ひろば事業を進めていきます  
ご不明な点は、福祉ひろばまで  
お問い合わせください

## 【行事カレンダー】 3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(午前のみ) 体力づくりサポーター地区集会	~12:00 13:30		
2	土			【公】ひなまつり会	10:30
3	日				
4	月	ハンドベル	10:00		
5	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		
6	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】妻籠宿散策とひな人形見学 【公】ラジオ体操	8:30 9:00
7	木	大人のぬり絵	9:30		
8	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 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) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30	【公】スマホなんでも相談	13:30
12	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニ出前ふれあい健康教室(宮渕新橋)	10:00
13	水	小さなお花アレンジ 企画委員会	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
14	木	100えんカフェ	10:00		
15	金	ふれあい健康教室 絹の時間	10:00 13:30		
16	土				
17	日				
18	月	絵てがみ	10:00	【公】ウエスタンと上高地講座	13:30
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) 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
20	水	(春分の日)			
21	木	ハッピーキッズ (職員会14:45~職員不在)	10:00		
22	金	にこにこ会(清拭布づくり) きり絵	9:30 13:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
23	土			【公】こども吹き出し体験会	9:00
24	日				
25	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		
26	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
27	水	100えんカフェ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
28	木	eスポーツ 体験会	10:00		
29	金	おしゃべり喫茶 午後のひとときほっとタイム	10:00 13:30		
30	土				
31	日				

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



## 4月

1	月	ハンドベル			
2	火	健康サロン(百歳体操)/囲碁・将棋・マージャンの日			
3	水	民生委員・児童委員協議会定例会/絵てがみ			
4	木	大人のぬり絵			
5	金	ほっとタイム(ひろば一日開放日)			

【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