

# 白板地区だより 8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84号>

発行日：令和7年8月1日

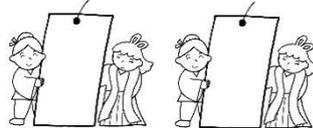
事務局：白板地区地域づくりセンター 〒390-0875 松本市城西 1-6-17-3 白板地区公民館内 電話 35-7740



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、つながり隊の3つの部会があります。

## 星に願いを☆≡



今年も、白板地区公民館に七夕飾りが登場しました!!

7月7日の七夕にあわせ、公民館文化委員の方たちが葉竹を立て、五色の短冊や松本ゆかりの七夕人形などを飾り付けました。

あなたも、短冊に願いを込めてみませんか？



## 熱中症に要注意

今年の夏も、猛暑に襲われそうです。

特に8月の暑さは厳しくなると予想されています。早めの熱中症対策として、エアコンの冷房効率をさらに高めるための点検が大切です。また、軽い運動や入浴などで体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」が呼びかけられています。さらに、こまめな水分補給、積極的な日傘の利用など例年以上に油断のない対策が必要です。



## ◎ フラワーコンテストを開催中です!

町会対抗

投票期間：7月22日（火）～8月5日（火）  
コンテスト会場：白板地区公民館

松本市は、「花いっぱい運動」発祥の地。

まちなか緑化の取組みの一環として白板地区公民館周辺の緑化推進と、白板地区住民の親睦を深めるため、今年も白板地区公民館で町会対抗のフラワーコンテストを開催しています。

公民館前には、各町会の方々や公民館職員が工夫を凝らし、美しく植えたプランター約40個が並んでいます。

1人1票で、2町会まで投票できますので、ぜひ投票にお越しくください。

※「白板地区だより」などの配布物は、松本市ホームページでもご覧いただけます。『白板地区だより』で検索!!

# 公民館からののお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp

## 講座案内

令和7年8月

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  
本紙は松本市公式ホームページからもご覧になれます。「白板地区だより」で検索！  
お問い合わせは上記連絡先へ

## 乗鞍自然観察会

初秋の高山植物等を観察しましょう。白いリンドウの花(トウヤクリンドウ)などが咲く時期です。  
運が良ければ「ライチョウ」に会えるかも！

日時 8月25日(月) (雨天決行) 午前8時出発 ~ 午後4時20分頃解散  
集合場所 白板地区公民館 駐車場  
参加費 300円(駐車場代・通行料)  
定員 18名(申込多数の場合は抽選)  
コース 乗鞍観光センター~肩の小屋口 ~ 畳平パスタミル~お花畑(周辺散策)  
申込み期間 8月14日(木) まで



講座申込み

35-7740

### 今月の「スマホ」なんでも相談

日時 8月19日(火)  
午前9時00分~11時30分

場所 白板地区公民館

申込み 電話(35-7740)または窓口で予約をお願いします。予約が無くても対応できますが、お待ちいただくことがあります。



### 図書視聴覚委員会 私の「おすすめ本」紹介



シリーズ

監修/服部栄養研究会 編/こどもクラブ あすなる書房

大豆から ??? 米から ???  
麦から ??? とうもろこしから ???

すごくたくさんのもので作られている。今まで知らなかったものがいっぱい!!大人が見ても楽しくてためになる。  
ぜひ見てみてください...ご家族で。

### 小・中・高校生向け 夏休み公民館開放

夏休み期間中、涼しい部屋を自習等にご利用ください。

利用期間 8月20日(水)まで(下記カレンダー参照)

...利用可(午前9時~午後5時)

FS...フリースペース事業

月・水(午後5時~8時)

土(午前9時~午後5時)

詳しくは公民館(35-7740)まで



						1	2
							F S
3	4	5	6	7	8	9	
		FS		FS			
10	11	12	13	14	15	16	F S
17	18	19	20				
		FS					

### 短冊に願いごとを書きませんか?

皆さんの願いが叶いますように...

公民館展示期間

8月19日(火)まで



# 福祉ひろばから...

(No.301)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

## お盆期間 自由開放日

13日(水)～15日(金) 午前10時～午後3時

涼しいひろばでご自由にお過ごしください。

8月はお盆のため事業開催日に変更があります。詳しくはP4行事カレンダーをご覧ください。

遊びに来てね



## 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&お菓子を利用できます。

### 28日(木) まったりカフェ

夏の思い出や秋にやってみたいことなどのんびり・ゆったりお話ししましょう。



## ふれあい健康教室

### フレイル予防講座

栄養と運動の講座

日時 8月29日(金)午前10時～

管理栄養士さんと理学療法士さんのお話しです。



子育て支援事業 (0～3歳児対象)

## ハッピーキッズ 自由開放日 ～パクパク人形を作ろう～

日時 8月27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。  
今月は第四水曜日です。



## 健康サロン

時間 : 午前9時30分～

持ち物: タオル・飲み物

5日(火)・19日(火) ……いきいき百歳体操

25日(月) ……ひざ痛・転倒予防体操

25日は城西病院のインストラクターが来館します。

## ほっとタイム

ひろば1日開放日 午前10時～

8月1日(金)おしゃべり、おさいほう、コーラス、ゲームなど涼しいところでゆっくりしてください。



## ひろばからお知らせ

ひろばで松本市福祉入浴券が受け取れます。  
70歳以上でご希望の方は、お立ち寄りください。  
交付には以下の本人確認書類が必要です。  
運転免許証・マイナンバーカードなど

にこにこ会 毎月第4金曜日に活動中!  
清拭布ボランティア・不要布 募集中!!

7/29～8/1まで、ひろば東側が工事中のため  
駐車場が狭くなっております。期間中は騒音等  
ご不便をおかけいたします。

引き続き、感染症予防に努めながら事業を進めて  
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。

## 地区生活支援員からお知らせ

カフェ凸凹

8月30日(土) 凸凹夏まつり

時間 午後5時30分～午後8時

場所 宮渕新橋グラウンド(住所:松本市新橋2)

8月2日(土)の居酒屋凸凹は中止になります。

誰でも食堂じょうねんとりーと

8月6日(水)

時間 午後5時30分開店 午後7時30分閉店

場所 白板地区公民館

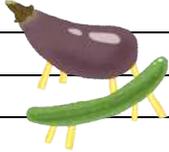
8月20日(水)

時間 午前11時30分開店 午後1時30分閉店

場所 白板地区公民館



# 【行事カレンダー】 8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）	10:00	【公】暮らしの花講座	13:30
2	土				
3	日				
4	月	ハンドベル	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	【他】子ども食堂	17:30
7	木	大人のぬり絵	9:30		
8	金	お習字の基礎	9:30		
		いきいき健康ひろば（JTRC）	13:30		
9	土			【公】公民館に泊まろう （丸スポ、公民館主催）	13:00～
10	日				～12:30
11	月	山の日			
12	火	うたごえひろば	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
13	水	お盆期間 自由開放日 10:00～15:00		【公】ラジオ体操	9:00
14	木				
15	金				
16	土				
17	日				
18	月	絵てがみ	10:00	【公】上高地自然観察会	8:30
19	火	健康サロン（百歳体操）	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		
20	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
		きり絵	13:30	【他】子ども食堂	11:30
				【公】公民館解放 最終日	～17:00
21	木	（職員会15:15～職員不在）			
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
23	土			【他】おいこっと	7:30
24	日				
25	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）城西病院イストラカ-来館	9:30	【公】乗鞍自然観察会	8:30
		福々会（ハーモニカ）	13:30		
26	火	うたごえひろば	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
27	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
28	木	100えんカフェ	10:00		
29	金	ふれあい健康教室（フレイル予防講座）	10:00		
30	土			【他】凸凹夏祭り	17:30
31	日				

## 9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		【公】ラジオ体操	
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  
 【他】 = その他  
 [ ] なし = 白板地区福祉ひろば主催