

一枚にまとめて
お届けします！

- わだのできごと
- 公民館ニュース
- ひろばだより
- 地区生活支援員だより

令和7年(2025年)9月号

わだのできごと



カラーで見られます



地域づくり協議会 部会トーク報告

6月27日に行われた地域づくり協議会の部会で話し合われた内容を報告します。

《文化・教養部会》

●和田地区の行事について

- ・ライフスタイルの多様化に対応する各種行事の検討がさらに必要。
- ・和田ウォークラリーは、昨年からごみ拾いやショートコースを新設。子どもや家族の参加者が増えた。
- ・新企画(上高地ウォーキング・WADAチャレジャー・松本城学習など)の行事が好評だった。

今後も住民の声を聞きながら、子どもから高齢者まで参加しやすい行事を企画したい。



《福祉・健康部会》

●交通移動支援

隔月開催の移動販売も大勢の利用者があり、ニーズを感じる。車の運転ができなくなった時のために、買い物以外(通院、金融など)の対策も考えていかなければならない。



●フレイル予防の啓発

出前ふれ健や町会サロンなど様々な場面に出向いていき、広めていく必要がある。

●見守り

組織や形にとらわれず、隣近所で声をかけあい、見守る体制が理想。そのために普段からのお付き合いが大切になってくる。



眠っていた農地を実りある畑へ 和田水土里の会

和田水土里の会、和田地区農業委員、JA和田支所は、高齢化や後継者不在などで荒廃してしまった農地を、優良耕作地に復旧させる活動をしています。荒廃地を放置すると、有害鳥獣の繁殖や外来植物の繁茂だけでなく、不法投棄や犯罪につながるおそれがあります。今回は休耕地の一つをとうもろこしの夏野菜畑に整備しました。



数年間放置された荒廃地



草刈り後、伐根作業



大型トレーラーで耕作



畑として再生



休耕地で育てたとうもろこしを和田保育園に提供園のおやつになりました！



高網中学校による「ちょこっとボランティア」6名の生徒がとうもろこしの収穫をお手伝いしてくれました

WADA
スタッフ
対象

★★お子さんと保護者の方を対象に信州まつもと空港の見学会を開催します★★
空港内やコクピットの見学を行います！ぜひご参加ください！

日時：9月21日(日) 午前10時20分～午前12時頃
信州まつもと空港ロビー集合(空港派出所前あたり)

対象：和田地区在住のお子さんと保護者の方
※お子さんのみの参加はできません。
必ず保護者の方も一緒にお申し込みください。

定員：40名(先着順)

お申し込みはQRから▶▶▶
(電話・申込書でのお申し込みはできません。)
申し込み開始日…9月9日(火)8時30分～
定員になり次第締め切り



WADAチャレンジャー
信州まつもと空港編



和田公民館だより

松本市広報
R7-7

今月から
公民館だより1枚で
講座等の
お知らせをします！
※イベント、講座に
よっては別紙で
お知らせする場合も
あります。

WADA
スタッフ
対象

手芸講座のお知らせ

ダイヤモンドビーズアートの壁掛けを作ります！
希望される方は文化祭に展示いたします。ぜひご参加ください。

9月27日(土) 午前9時30分～午前11時30分頃

和田公民館大会議室

参加費：500円 定員：10名(先着順)

対象：和田地区にお住いのお子さんから大人の方まで
(小学校1年生以下の方は保護者の方同伴でご参加ください。)

講師：西村和美さん(西原手芸サークル代表)



お申し込みはQRか
下記申込書から
9月12日(金)まで

WADA
スタッフ
対象

地域映画「まつもと日和」上映会を開催します！

9月27日(土)

午後1時30分～午後3時頃

和田公民館大会議室

参加費：100円(お茶代)

定員：30名(先着順)

「まつもと日和」を鑑賞し、
終了後は座談会(感想シェア会)を行います。



「まつもと日和」とは…？

松本で暮らす人々が家庭に眠る8ミリフィルムを集め、未来に向け製作した地域映画の第1弾。1960年代から80年代懐かしさ溢れる映像の数々を軸に、蘇った記録を見る現在の家族や友人の語り、フィルムを元にアニメ制作をする中学生、幻の市歌の発掘と再生のストーリーが過去・現在・未来をつなぐ。

お申し込みはQRか下記申込書から
締め切り：9月22日(月)



申込み書(参加を希望する講座の欄に○をしてください。)

名前	町会	学年(お子さんの場合)	電話番号	手芸講座	まつもと日和上映会

※WADAチャレンジャー信州まつもと空港編はQRのみの申し込みです。

和田地区生活支援員だより 9月号

いきいき百歳体操 体験会

高知市発祥の「おもり」を使った筋力運動の体操。筋肉がつかます。約40分で、簡単に行うことができます。体操はゆっくりとした動作で、映像を見ながら無理のない範囲で行います。



新メニューかみかみ百歳体操 (15分)

食べる力や、飲み込む力をつけるための体操です。椅子に座って口の周りや舌を動かします。唾液がよく出るようになり、むせや誤嚥予防になります。

日時: 9月12日(金) 9:30~

場所: 和田福祉ひろば

(毎月 第2金曜日)

スタンプ

対象事業

思いやりカフェ

介護保険サービス・困りごとスマホ操作等気軽に聞けます。

☺茶を飲んでおしゃべり!

気晴らしにお越しく下さい☺

日時: 9月26日(金)

13:30~15:00

場所: 和田公民館 大会議室

困ったなあ…はお気軽に!

和田地区生活支援員 上原

電話: 48-5445

携帯: 070-8684-8029

まだ間に合います! 和田公民館で「けんしん」

今年のけんしんの予約はお済みですか?今年度、和田公民館で実施予定のけんしんをご紹介します。「元気だから大丈夫」は危険かもしれません。大切な人のために、自分のために、今年は必ずけんしんを受けましょう! 【胸部レントゲンと肺がんCTは、1年にどちらか片方のみ受けられます】

特定健診

要予約

★日時

10月14日(火) 午前 1,000円

★料金

★対象者

30歳~74歳の松本市国民健康保険の加入者

肺がんCT検診

要予約

★日時

12月10日(水) 13:00~

★対象者

40歳以上の方 2,000円

★料金

★特記事項

3年に1回受けられます。

今年度60歳の方には無料クーポンがあります。

胸部レントゲン検診

★日時

10月20日(月) 11:00~11:20

★対象者

40歳以上の方 無料(巡回車による検診)

★料金

★特記事項

1年に1回受けられます。申し込み不要

《お問合せ・申し込み先》

松本市役所 健康づくり課

西部保健センター ☎92-8001

和田地区担当保健師 月岡彩理菜

《WEB申し込み》

こちらから

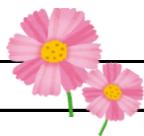
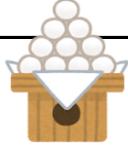


9月 福祉ひろばだより

☎40-4168

和田地区福祉ひろば事業推進協議会

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30~>	午後<1:30~>		
1	月	<ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会10:00~	書道教室		1	月
2	火	お楽しみゲーム会 1:30~			2	火
3	水		手まりの会	いなほの会	3	水
4	木	エルダーで健康体操 9:30~		ひろばコール・ワダ	4	木
5	金	わだ・ウォーキングの日 9:30~		健康マーじゃん	5	金
8	月	☆おりがみ 9:30~ ☆映画を楽しむ日「日日是好日」1:30~			8	月
9	火	将棋の会 9:30~		やすらぎの会	9	火
10	水			詩吟を楽しむ会	10	水
11	木	☆「ウェブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆歌声ひろば 1:30~		(うぐいすの会)	11	木
12	金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30~ ☆おしゃべりサロン 1:30開店 会費100円			12	金
16	火	☆ふれあい健康教室 9:30~(スタッフ衣外) ~~お薬なんでも講座~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送			16	火
17	水		手まりの会	いなほの会	17	水
18	木	卓球を楽しむ会 9:30~		ひろばコール・ワダ	18	木
19	金	運動し隊・わだ(体サポ登録者) 9:30~		健康マーじゃん	19	金
22	月	☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~ ☆切り絵 1:30~	書道教室(2F)		22	月
24	水			詩吟を楽しむ会	24	水
25	木	卓球を楽しむ会 9:30~		やすらぎの会 (うぐいすの会)	25	木
26	金	☆いきいき百歳体操 9:30~ ☆ニコニコピアニカ 1:00~		(思いやりカフェ)	26	金
29	月	大人のぬり絵 9:30~			29	月



9月のふれ健は<お薬なんでも講座> 講師 アイン薬局 青木薬剤師

皆さんから寄せられた多くの質問を中心に①薬の飲み方②薬の取り扱い方③新しい制度
④災害時の備え についてお話しいたします。是非、ご参加ください!

~~ 熟年体育大学「いきいき健康ひろばコース」会員募集! ~~

1日1万歩では効果なし!? 近年の研究で通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。

「10歳若返る! インターバル速歩」・詳しくは回覧文書で 9/26申込締め切り