

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)11月号

わだのできごと



カラーで見られます



第2回避難所訓練を行いました（避難所運営委員会）

今年の3月に松本市避難所開設・運営ガイドラインが改定されました。今回は主な改正点(右記)に沿って訓練を行いました。危機管理課の職員から、改正点について説明があり、その後4班に分かれて、アクションカードの指示に沿った活動体験をしました。その後、各班から成果と課題について発表がありました。

今後、避難所運営委員会で活動班の構成などを検討していく予定です。



改正① 活動班の構成を見直し

【従来の8班体制から4班体制の構成も可能に】

活動班の見直しで町会の負担軽減や発災後に迅速な組織化・活動につながることに期待。

改正② 避難所アクションカード

【避難所の開設・運営の手順を簡潔に示した

カード形式の指示書】

役員不在でもカードに書かれた業務を順番に行うことで避難者の共助による自主的な避難所開設・運営を目指す。

	活動班	アクションカードの指示	成果・課題
総務・情報		●避難所レイアウト決定 ●避難所ルールの決定 ●掲示板の作成	・レイアウトを決定することで、具体的に避難所を想像することができた。 ・避難所が分かれているが受付は1カ所にした方が混乱が少ないのでは。 ・一目でわかるよう、受付場所や町会ごとにのぼり旗があるとよい。
避難者・施設管理		●避難所台帳の作成 ●在宅避難所台帳の作成 ●避難者数報告 ●避難所の運営協力者の把握	・台帳を作ることで、どのような人が避難しているか把握することができた。 ・手書きで書き写し作業が大変。パソコンなどを使用できないか。 ・台帳をもっと簡易な様式に。
給食・物資		●倉庫内の物資確認・管理 ●段ボールベッド・簡易テント組み立て ●不足物資の要請	・倉庫内の物資確認やテント等の組み立て体験が、有事の時にいかせると感じた。 ・物資が避難者にいきわたるように自分の役割認識と細心の注意が不可欠。
救護・衛生		●災害用トイレの設置 ●応急手当について学習	・災害トイレの組み立て体験ができ、実物を確認できてよかった。 ・疾病者の搬送方法、応急手当について学ぶことができた。 ・タンカ、ポリバケツ(汚物収集用)、傷病用の水が必要。

WADAチャレンジャー

WADA
スタンプ
対象

大人の社会見学

12月4日（木）

集 合：午前8時30分 JA和田支所 駐車場

JA和田支所への駐車はできません。お車でお越しの方は、
児童センター北側駐車場か、和田運動広場へ駐車してください。

参加費：1,800円

内 容：松本市のバスに乗り、諏訪のEPSON創業記念館、
ものづくり記念館の見学をします。
（諏訪大社下社、万治の石仏にも立ち寄ります。）

対 象：和田地区在住の方

定 員：30名（先着順）

お申し込みはQR、下記申込書から
申し込み開始日：11月4日（火）午前8時30分～
定員になり次第、締め切りとします。
※アレルギーがある方は事前にお申し出ください。



<https://logoform.jp/f/6YaYA>



●当日のスケジュール

8:30 JA和田支所出発

松本IC—岡谷IC

10:00 EPSON創業記念館
ものづくり歴史館
（ガイドさんの説明あり）

11:50 昼食（釜めし）

13:15 諏訪大社下社春宮
万治の石仏
（ガイドさんの説明あり）

14:20 諏訪大社下社秋宮
（自由散策）

15:00 松本へ出発

岡谷IC—松本IC

16:30頃 JA和田支所着

和田公民館だより

松本市広報
R7-7

和田公民館
〒390-1242
松本市和田
2240-31



▲HPはこちら

WADA
スタンプ
対象

健康・スポーツ教室 参加者募集

★日々の運動不足の解消に、みんなで一緒に体を動かしましょう！★

全4回

11月10日（月）

11月17日（月）

12月 1日（月）

12月 8日（月）

19時30分 ▶▶ 21時まで

場所：臨空工業団地体育館

お子さん～大人まで
自由にバドミントン・卓球の
練習ができます♪
★12月1日は
和田地区担当保健師が
体組成測定・体力測定などを
実施します！

★全日程に参加できない方、途中からの参加も大歓迎です！
★全日程に参加いただいた方には皆勤賞をプレゼント！
★ラケットをお持ちの方はご持参ください。
★お申し込みはQR、または下記申込書から



<https://logoform.jp/f/mTIXN>

お申込書（参加を希望する講座の欄に○をしてください。）
※大人の社会見学に参加する方で、アレルギーがある方はお申し出ください。

名前	町会	学年（お子さんの場合）	電話番号	大人の社会見学	健康・スポーツ教室

和田地区生活支援員だより 11月号

思いやりカフェ&ランチ会

11月28日(金) 12:00~14:00

和田公民館 大会議室



介護保険サービス・困りごと
スマホ操作等 相談受付

☺今年もランチ会開催します☺

menu: カレーライス・コーヒー

いきいき百歳体操 体験会(40分)

11月14日(金) 9:30~

高知市発祥の「おもり」を使った筋力運動の体操。

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。筋力体力アップで介護いらず!



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。

キラキラ健康学校 ①

健康長寿のために!

フレイル予防の食事講座

講師:地区担当 月岡保健師

藤原管理栄養士

管理栄養士と一緒に、料理カードで元気な
身体づくりの献立を楽しく学びます

11月25日(火)13:30~

公民館大会議室

スタンプ
対象事業

困ったなあ…は
お気軽に!

地区生活支援員
上原

☎: 48-5445

070-8684-8029

体力づくりサポーター育成講座(全5回)

●南部保健センター ①12/4 ②12/12 ③12/17 ④12/22 ⑤R8.1/7

申込み

体力づくりサポーターは、「体力づくりサポーター育成講座」を受講し、地域住民の体力づくりのお手伝いをしている方々です!自分の体力づくりと共に、地域の方々に向けて運動の紹介や、きっかけづくりの活動を行っています。

問合せ: 和田地区担当保健師 月岡 TEL92-8001



がん検診のお知らせ



11月29日(土)	乳がんマンモグラフィ検診	対象者	受診料	大腸がん検診受付
会場	西部保健センター	8:50~14:00	40歳以上 1,000円	9:30~10:00
	S61.4.1以前生まれ 2年に1回受診可能	今年度41歳の方は無料		

※他の日程もありますので、西部保健センターにお問い合わせください

☎電話 西部保健センターTEL92-8001
またはWEB予約WEB予約はこちら



事前予約不要 検査容器をお渡しします。
30歳以上 受診料500円

11月 福祉ひろばだより

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~>	
2 日	第53回和田地区芸術文化祭 9時~			2 日
4 火	「ウェーブストレッチ」健康塾 1:30~ 民協定例会10:00~			4 火
5 水		手まりの会	いなほの会	5 水
6 木	エルダーで健康体操 9:30~		ひろばコール・ワダ	6 木
7 金	わだ・ウォーキングの日 9:30~		健康マージャン	7 金
10 月	映画を楽しむ日「35年目のラブレター」 1:30~	書道教室		10 月
11 火	将棋の会 9:30~		やすらぎの会	11 火
12 水	☆和田町出前ふれあい健康教室 和田町公民館 9:30~ ☆子育て支援・ボランティア和田(めだかの会お子守り) 10:00~ ☆<ペタンク>ひろば 1:30~			12 水
13 木	歌声ひろば 1:30~			13 木
14 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			14 金
17 月	☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~ ☆お楽しみゲーム会 1:30~	書道教室(2F)		17 月
18 火	☆ふれあい健康教室 9:30~(スタッフ南和田) ~~歌らくコンサート~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送			18 火
19 水		手まりの会	いなほの会	19 水
20 木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆蘇我出前ふれあい健康教室 蘇我公民館 9:30~	ひろばコール・ワダ 10:00		20 木
21 金	☆運動し隊・わだ 9:30~(体サポ登録者) ☆下和田出前ふれあい健康教室 下和田公民館 1:30~		健康マージャン	21 金
25 火	☆大人のぬり絵 9:30~ ☆キラキラ健康学校 ~食事講座~ 1:30~ 大会議室		やすらぎの会	25 火
26 水	☆おりがみ 9:30~ ☆衣外出前ふれあい健康教室 衣外公民館 1:30~ ☆切り絵 1:30~			26 水
27 木	卓球を楽しむ会 9:30~		(うぐいすの会)	27 木
28 金	☆いきいき百歳体操 9:30~ ☆ニコニコピアニカ 1:30~(いつもより30分遅れです)		(思いやりカフェ) カレー会 12:00	28 金

干支(馬)押し絵づくり 今年も見本がひろばに飾ってあります。お早めに注文を!

製作日 12月10日(水) 9時半~12時 1回です 申し込み〆切は11月14日(金) 厳守

ふれ健はピアノ演奏による「歌らくコンサート」

ピアノ演奏を聞いたり、一緒に歌ったり、手拍子したり楽しみましょう

映画を楽しむ日 <<35年目のラブレター>> 出演 笑福亭鶴瓶 原田知世

心温まる感動の実話です。読み書き出来ない夫と幸せを教えてくれた妻が歩んだ人生。

ようやく形になったその手紙は・・・精一杯の愛でした。

(2025年春上映作品)

