

白板地区だより 11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87号>

発行日：令和7年11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。

第7回 白板地区文化祭を開催

朝から雨模様の10月11日（土）、公民館、福祉ひろばで7回目となる白板地区文化祭を開催しました。

公民館では、活動サークルのステージ発表や作品展示のほか、田川小学校金管バンドの演奏、松本蟻ヶ崎高等学校書道部による書道パフォーマンスや茶道部によるお茶会などが披露されました。



▲田川小学校金管バンドの演奏(ステージ発表)

福祉ひろばでは、ひろば事業の活動展示のほか、折り紙・バルーンアートなどのお楽しみコーナーを設けました。

歌や楽器演奏、健康体操、書道パフォーマンスなど活気に満ちた文化祭となり、公民館とひろばで約500人の来場者がありました。

今年は、新たな取り組みとして、人力車により、公民館とひろばを往復し、来場された方が快適に移動いただけるよう支援しました。

▼人力車による公民館⇄ひろばの送迎



▲福祉ひろばの様子(折り紙コーナー)

昨年に引き続き、公民館とひろばのそれぞれの様子が分かるように生中継を行い、ひろばではステージ発表の様子、公民館ではひろばの様子をモニターで映しました。

▼丸ノ内中学校吹奏楽部の演奏(ステージ発表)



▼蟻ヶ崎高校茶道部によるお茶席



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

令和7年11月-12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

料理講座

食改伝達講習（2回講座）

食生活改善推進協議会（食改さん）の料理講座を開催します。いつまでも元気で健康な生活を送るために大切なことを食生活から考えてみませんか？ バランスの取れた食事、減塩をテーマに2回、開催します。両方、どちらかのみのご参加でも可能です。これから料理に挑戦してみたい方や、男性も大歓迎！ お申込みはこちらから！



初心者、男性のご参加
お待ちしております！

日時 11月18日（火）午前10時～12時

内容 「手軽にタンパク質摂取♪」

高野豆腐を洋風料理にアレンジしたオムレツを作ります。
（サラダ・スープ付き）

日時 12月3日（水）午前10時～12時

内容 「おいしく減塩！高血圧予防！」

減塩麺を使って「サバ缶の焼きうどん」や「油揚げ」を使った料理を作ります。

会場 白板地区公民館 料理実習室

講師 食生活改善推進協議会

参加費 無 料

定 員 各回先着5名（定員になり次第締切り）

申込み 白板地区公民館（35-7740）または二次元コード

申込み期間 11月4日（月）～定員に達するまで

持ち物 エプロン・三角巾・拭きタオル・マスク

持ち帰り容器（タッパーなど）

主催：公民館体育委員会

みんなで遊ぼう！ニュースポーツ体験会

簡単なレクリエーションで遊びましょう！申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

日時 11月29日（土）午前10時～12時

場所 白板地区公民館 大会議室

参加費 無 料

持ち物 上履き・運動しやすい服装・タオル・飲み物

当日は「子ども食堂」（じょうねんすとりと主催）も開催します。

楽しく遊んだ後にお昼ごはんもどうぞ。

（高校生以下無料 大人300円）

公民館長と一緒に
作ってみよう！

お正月飾り

公民館長の手ほどきで「ごぼう締め・輪締め・輪飾り」を作いませんか？
一緒に作りたい、見学したい方は事前に電話でお申込みください。

開催日 時間	12月			
	4日(木)	5日(金)	11日(木)	12日(金)
午前9時～12時	○	○	○	○
午後1時30分～4時	○	○	○	

場 所 白板地区公民館 多目的室

持ち物 ハサミ・洗濯バサミ3個・持ち帰り用袋

霧吹きまたは汚れてもいいタオル

参加費 無 料

申込み 12月1日（月）から随時受付 電話（35-7740）

11月の「スマホ」なんでも相談

日時 11月12日（水）

午前10時～12時

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。



12月中旬には「しめ飾り作り講座」
を開催予定です。

詳細は12月号をご覧ください。

○印のある日時でご希望の時間をお申し込みください。

福祉ひろばから...

(No.304) 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

11月21日(金) 午前10時～11時30分

昭和100年

絵はがきレコード・ソノシート鑑賞会

● 紙のレコード・絵はがき型レコードの展示

● ソノシート鑑賞 ♪上を向いて歩こう♪いつでも夢を

♪ 高校三年生

昭和の名曲を一緒に歌いましょう



交通安全教室

◎ 白板地区公民館で開催します ◎

11月19日(水) 午前10時30分～ チャレンジ号が来館します。



100えんカフェ (10時～15時)

★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしく下さい。

★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。

熟年体育大学卒業生来館

11月13日(木) 午前10時～12時

曲に合わせて手遊びで楽しみましょう ♪オカリナ演奏もあるよ♪

男人(おとな)のカフェ

11月27日(木) 午前10時～12時

健康運動指導士 西山知花先生が来館します。 ◆男性メインで行います。

楽しく元気に体操しましょう!!保健師による健康相談もあります。

ご近所さんを誘ってぜひご参加ください。



出前ふれあい健康教室

12日(水) 城西町

午前10時～

14日(金) 折井町

午前10時～

17日(月) 駒町

午後2時30分～

21日(金) 放光寺

午前10時～

25日(火) 白板南

午前10時～

子育て支援事業(0～3歳児対象) ハッピーキッズ

親子で楽しむタッチケアとヨガ

大根を抜こう

日時:11月19日(水)午前10時～

詳しくは
回覧をご覧
ください



健康サロン

午前9時30分～

持ち物:タオル・飲み物

4日・18日(火)・・・いきいき百歳体操

10日(月)・・・ひざ痛・転倒予防体操

10日は城西病院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

11月7日(金)午前10時～



ひろば掲示板

◆ひろば大掃除とクリスマスツリー飾り付け

企画委員の皆さんと一緒に大掃除のお手伝いをお願いします。

実施日時:12月4日(木) 午後1時30分～(参加してくださる方はひろばにご連絡ください)

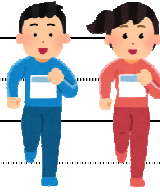
◆ハンドベル 11月6日(木) 午後1時30分～

日時が変わっています。ご注意ください。

◆小さなお花アレンジ 11月から春まで申込制になります。詳しくはひろばまで

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】 11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 土			ひろば事業への参加時にタクシーが使えます。 1乗車400円です。 問合せ先 福祉ひろば(33-4168)	
2 日				
3 月	(文化の日)			
4 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		
5 水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
6 木	大人のぬり絵 ハンドベル	9:30 13:30		
7 金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)	10:00	【育】焼き芋大会前日準備	9:00
8 土			【育】焼き芋大会	9:00
9 日			(焼き芋大会予備日①)	
10 月	健康サロン(ひざ痛・転倒予防体操)城西インストラクター来館 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30	ひろば推進協視察研修	9:00
11 火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
12 水	小さなお花アレンジ(申込制)	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
			【他】カフェ凸凹	10:00
			出前ふれあい健康教室(城西町)	10:00
13 木	100えんカフェ	10:00		
14 金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室(折井町)	10:00
15 土			【公】暮らしの花講座	13:30
16 日			(焼き芋大会予備日②)	
17 月	絵てがみ	10:00	【公】岳都講座	13:30
			出前ふれあい健康教室(駒町)	14:30
18 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	健康クラブ(宮渚新橋)	10:00
19 水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
			交通安全教室(@公民館)	10:30
20 木	(職員会15:15~職員不在)		【公】公民館文化委員視察研修	8:30
21 金	ふれあい健康教室	10:00	出前ふれあい健康教室(放光寺)	10:00
22 土				
23 日			(勤労感謝の日)	
24 月			(振替休日)	
25 火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室(白板南)	10:00
26 水			【公】ラジオ体操	9:00
27 木	100えんカフェ(男人のカフェ)	10:00		
28 金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
29 土	【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		【公】ニュースポーツ体験会	10:00
30 日			【他】誰でも食堂じょうねんすとリーと	11:30
			【他】酒井先生の健康ウォーキング	8:50

12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)			