

# 白板地区だより 12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88号>

発行日：令和7年12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（高齢者支援）、つながり隊（子供・広報・交流）の3つの部会があります。

## 笑顔あふれる焚火のやきいも～やきいも大会を開催～

つながり隊



▲子ども会代表による開会宣言

11月8日（土）、丸ノ内中学校北側の畑でやきいも大会が子ども会育成会主催で盛大に開催されました。今年は、猛暑ではあったものの、雨も少なく気象条件が良かったおかげでサツマイモも大豊作で芋掘りの時も楽しそうに笑顔が溢れていました。

秋晴れのもと、焚火でのやきいも大会で約280名の参加がありました。日頃、体験できない焚火で炭を起し、サツマイモをその中に放り込んで焼きあがるのを待ちました。



▲焦げないように、うまく焼けてね！

その間、スポーツ協会が実施したひらがなカードを使った[言葉づくり]じゃんけんゲームで盛り上がりました。

火の勢いやサツマイモの大きさで中まで焼けないものもありましたが、黄金色に輝く、アツアツのやきいもをその場で堪能していました。当日は消防団の方々も万が一火が燃え広がった時のために来てくれました。



▲うまく焼けたかな？

## 地区担当保健師からひとこと

### 冬の感染症に注意

空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、インフルエンザや、RS ウィルスなどの呼吸器感染症と、ノロウィルス、ロタウィルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。新型コロナウイルスにも注意が必要です。

#### 《予防策》

- ・手洗い・うがい・マスクをしよう。
- ・部屋の湿度を50～60%に保とう。
- ・人が密集する場所は定期的に換気をしよう。
- ・十分な睡眠とバランスの取れた食事を摂り免疫力を高めよう。
- ・予防接種を受けよう。



## 生活習慣病予防

特定健診の結果から、白板地区は、男性のメタボ予備軍の割合・中性脂肪や血糖が高い人の割合が多く、女性は eGFR(腎機能の働きを示す)値が低い人の割合が多い傾向があります。

(R5 年度国保分析より)

#### 《予防策》

- ・栄養バランスの取れた食事を摂ろう。
- ・朝食の欠食や早食いはやめよう。
- ・こまめに動いて運動量アップ。
- ・年に1回健診を受けよう。



詳しくはこちら



# 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

- ◎ 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

令和7年12月

## 文化伝承講座

### ① しめ飾りづくり

自分で作ったしめ飾りで、新しい年を迎えませんか？  
初めての方でも丁寧に教えていただけます！！

日時 12月18日(木) 午後1時30分～3時  
場所 白板地区公民館 会議室  
講師 青木 勝 さん  
定員 10名(先着順) ※定員になり次第受付終了  
申込み 12月8日(月)から 電話(35-7740) または 窓口  
参加費 500円(材料代)  
持ち物 ペンチ、ハサミ、洗濯バサミ2個、持ち帰り用袋  
霧吹き または 汚れてもいいタオル

公民館長と一緒に作ってみよう！

### ② お正月飾り

公民館長の手ほどきで、ごぼう締め・輪締め・輪飾りを作ります。  
一緒に作りたい、見学したい方は事前に電話または窓口でお申込みください。

日時 下記日程表をご参照ください  
場所 白板地区公民館 多目的室  
持ち物 ペンチ、ハサミ、洗濯バサミ2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)から電話(35-7740) または 窓口

#### 日程表

	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	○	○	○	

○印のある日時でご希望の時間をお申込みください。

## 今月の「スマホ」なんでも相談

日時 12月23日(火) 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可能ですが、お待ちいただくことがあります。



## 傘のお忘れ物

10月に実施した文化祭にて、傘の忘れ物があります。

お心当たりのある方は、公民館窓口へお声がけください。

## 図書の入替えをおこないました

(図書視聴覚委員会からメッセージ)

今回はエッセイ本をおすすめします。

### 「いいこと考えた！」林 真理子 著 マガジンハウス

エッセイ本です。エッセイのいいところは、小間切りに読める…ことでしょうか。仕事や家事の合間、小説のように続きを気にせず、チョコットずつ楽しめます。

著者と年齢が近いと共感する事が多く、それも楽しめる一冊です。

(来月号もおすすめ本をご紹介します！)



# 福祉ひろばから...

(No.305)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



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) でドリンクバー&お菓子を利用できます。

12月11日(木)

午前10時~(午前の部)

体の中から元気にいきいき血管講座

講師 明治安田生命担当者

血管年齢測定も行います。



12月24日(水)

午前10時~(午前の部)

ハーモニカ・ハンドベル演奏会



おなじみの曲を演奏します

みんなで楽しみましょう♪



ふれあい健康教室

クリスマス会

日時 12月19日(金) 午前10時~11時30分頃

エンジェルスハーブ



&馬頭琴のコンサート

武田芳雄さん・久子さんによる演奏。

ほっとタイム ひろば1日開放日

12月5日(金) 午前10時~午後3時

読書や手芸 好きなことをして

お過ごしください。



健康サロン

時間 : 午前9時30分~  
持ち物: タオル・飲み物

2日・16日(火).....いきいき百歳体操

8日・22日(月).....ひざ痛・転倒予防体操

22日は城西病院のインストラクターが来館します

ひろば掲示板

★ ひろば大掃除とクリスマスツリーの飾り付け

12月4日午後1時30分~ お手伝いをお願いします。

★ にこにこ会 12月18日(木)午前9時30分より

★ ハンドベル 今月は2回(1日午前、15日午後)

★ 児童園に寄贈する雑巾づくり 1月~3月

★ 年末年始休館日のお知らせ

令和7年12月27日(土)~令和8年1月4日(日)まで

★ タクシー利用 ひろば事業にタクシーが使えます

1乗車400円 月2日まで利用可能です

問合せ先 白板地区生活支援員(070-8684-8023)

または白板地区福祉ひろば(33-4168)

小さなお花アレンジ



令和8年4月まで申込が必要です

12月10日(水) 午前9時30分~  
定員12名(先着順)

有料で、お花の準備をします。(毎回千円程度)

参加希望の方は事前にお申込みください。

締切 12月3日(水) 正午

子育て支援事業(0~3歳児対象)

詳しくは  
回覧をご覧ください

ハッピーキッズ

クリスマス会



日時 12月17日(水)午前10時~



★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】 12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	月	ハンドベル	10:00		
2	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	【他】白板地区人権啓発推進協議会バス研修	8:20
3	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 【公】食改伝達講習 高血圧予防！	9:00 10:00
4	木	大人のぬり絵 大掃除&クリスマス飾りつけ	9:30 13:30	【公】館長のしめ縄講座 9:00～、13:30～	
5	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00	【公】館長のしめ縄講座 9:00～、13:30～	
6	土				
7	日			【育】親子料理教室 10:00～、13:30～	
8	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	出前ふれあい健康教室（白板中）	10:00
9	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（宮渚新橋）	10:00
10	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
11	木	100えんカフェ	10:00	【公】館長のしめ縄講座 9:00～、13:30～ 出前ふれあい健康教室（宮渚東）	13:30
12	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30	【公】館長のしめ縄講座 ふれあい会（折井町）	9:00 10:00
13	土			【公】児童センター交流 しめ縄体験会 【他】誰でも食堂じょうねんすとりと	10:00 11:30
14	日			【丸】クリスマス会	12:30
15	月	絵てがみ ハンドベル	10:00 13:30		
16	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		
17	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 【他】カフェ凸凹	9:00 10:00
18	木	にこにこ会（清拭布づくり） （職員会15:15～職員不在）	9:30	【公】しめ飾りづくり講座	13:30
19	金	ふれあい健康教室（クリスマス会）	10:00	【公】健康吹き矢講座	14:00
20	土				
21	日			【ス】モルック大会	9:00
22	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		
23	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	【公】スマホ何でも相談	10:00
24	水	100えんカフェ	10:00	【他】子ども食堂クリスマス会	9:00
25	木				
26	金			【公】暮らしの花講座	13:30
27	土	年末年始休館（12/27～1/4）			
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				



## 1月

1	木		
2	金		
3	土		
4	日	年末年始休館（12/27～1/4）	
5	月		

【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  
 【丸】＝丸ノ内スポーツクラブ  
 【他】＝その他  
 【 】なし＝白板地区福祉ひろば主催