

# 白板地区だより 1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 &lt;通算第89号&gt;

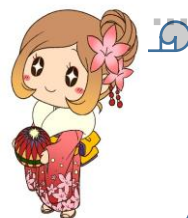
発行日：令和8年1月1日

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）の今年度の重点目標は

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」です。



## 新年のごあいさつ

白板地区住みよい町づくり協議会  
会長 手塚 義雄

白板地区のみなさま

新年あけましておめでとうございます

みなさまと一緒に手を取り合って歩んでおります  
白板地区 住みよい町づくり協議会（住み協）では、  
大きな目標を「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  
協議行動すること」と謳っております。

この目標に添って各団体約40名の委員みなさま方が

- ◎ 災害対策などを中心とした防災隊
  - ◎ 高齢者などの楽しい暮らしを創造するすこやか隊
  - ◎ 子どもたちの活発な活動育成を考えるつながり隊
- に分かれ各事業の展開をリードしてくれています。

防災隊では、令和7年3月に改定された松本市の避難所開設・運営マニュアルの講習会を開催しました。  
すこやか隊では、敬老の日に70歳以上の方々を対象に  
買い物支援アンケートを実施し、白板地区での支援  
のあり方などを聞き取りました。つながり隊では、恒例  
のやきいも大会を開催、こどもたちがサツマイモの苗  
の植付けから収穫まで体験できたことは、関係者のお  
力添えのおかげと思います。

今年の干支は「午」、「勢いとエネルギーが満ちて  
活動的になる年」と言われているそうです。「午」にあ  
やかり、住み協の活動を地区の皆さまと一緒に積極的  
に取り組んでまいります。

輝ける新年を迎え 心よりみなさまの弥栄を願い  
新年のごあいさついたします

## <白板地区民生委員・児童委員協議会だより No.4>

ご存じですか？民生委員・児童委員  
＜地域における困りごとのつなぎ役＞

私たちは厚生労働大臣より委嘱され守秘義務が  
あります。

介護のことや子育てのこと、ひとりで抱え込まずご  
相談ください。秘密は固く守ります。

ご連絡は地区担当の民生委員・児童委員へ。



## 新年のご挨拶



白板地区民児協会長 中村 宗晴

白板地区の皆様、新年明けましておめでとう  
ございます。ご家族お揃いで良き年をお迎えの  
こととお慶び申し上げます。

日頃は民生委員・児童委員の活動にご理解と  
ご協力を賜り感謝申し上げます。

昨年12月の一斉改選により定数17名の内、  
6名が退任し5名が新任として加わり、新たな3  
年に向けスタートしました。（欠員1名）

引き続き「皆様の身近な相談相手」として活動し  
てまいります。

本年もよろしくお願い申し上げます。

# 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1月2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

## 来たれ、男性！！ 男の料理教室

～うまい・かんたん・ちょい健康！そんなつまみで一杯呑みませんか？～

お酒に合うおつまみを実際に作り、ご自身で持ち込んだ飲み物と一緒に味わいましょう♪

日時 1月30日（金）午後3時30分～午後5時頃（調理実習）

講座終了後、1時間程度の懇親会を実施します。

場所 白板地区公民館 調理室

講師 松本大学地域健康支援ステーション 管理栄養士 水野 尚子氏

定員 12名 ※定員を超過した場合は抽選となります。

申込み 1月5日（月）午前9時～1月16日（金）午後3時まで  
右記二次元コード または 電話（35-7740）または 窓口

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持ち帰り容器、自分の飲み物（酒類可）



講座申込み



講座後の懇親会にて飲酒される場合、お車でのご来館は **絶対におやめください**



## 須坂探訪 ～ひな人形を訪ねて～

須坂でひと息、ひなに癒やされる時間



世界の民俗人形博物館と須坂版画美術館、歴史的建物園の3館合わせて、約2,000体といわれる圧巻のひな段を見学しましょう♪

日時 2月26日（木）午前8時30分～午後4時30分頃まで

行き先 世界の民族人形博物館ほか & 田中本家博物館

定員 28名 ※定員を超過した場合は抽選となります。

申込み 1月29日（木）午前9時～2月9日（月）午後3時まで  
上記二次元コード または 電話（35-7740）または 窓口  
※1申込みで2名まで同時に申込み可能です。

参加費 約3,700円（昼食代込み。申込人数により変動します。詳細は申込み後にお知らせします。）

※昼食：田中本家博物館内喫茶室「龍潜」信州名物おやきセット（700円）



## 図書の入替えをおこないました

（図書視聴覚委員会からおすすめ本！）

### 「ごみを拾う犬、もも子」

中野 英明 著 / ハート出版

人から動物、動物から人…お互いに与える影響は大きなものがあります。人の接し方次第で信じるのが“出来る子。”“出来ない子。”。話すことは出来ないけれど、人の心を読みとる、心を通わせることが出来る不思議な力を持っている。

② 文字の大きな本でとっても読みやすいです。皆さんもぜひ！

## 今月の「スマホ」なんでも相談

日時 1月21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可能ですが、  
お待ちいただくことがあります。



# 福祉ひろばから...

(No.306) 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

★午後は雑巾づくりのため、午前中のみ開催です。★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。

1月15日(木) 午前10時～12時

ホットプレートで

手づくりどら焼きを作ろう！

お子さんからおじいちゃん、おばあちゃんみんなで楽しくオリジナルどら焼きを作って食べよう！



1月28日(水) 午前10時～12時

男人（おとな）のカフェ  
相続と空き家セミナー

講師 信毎松本専売所他

ご夫婦でのご参加も大歓迎です！  
※詳しくは回覧チラシをご覧ください



ふれあい健康教室

新春お楽しみ会

日時 1月30日(金) 午前10時～午前11時30分頃

二胡の演奏会

渡辺真理子さんによる演奏です。



ほっとタイム ひろば1日開放日

1月16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

6日・20日(火)・・・いきいき百歳体操

26日(月)・・・ひざ痛・転倒予防体操

26日は城西病院のインストラクターが来館します

雑巾づくり(1月～3月)

1月15日(木)・28日(水)午後1時30分～午後3時

児童園に寄付する雑巾をつくります。

おうちにある要らないタオルをご寄付下さい。

ひろば 掲 示 板

★ ハンドベル 今月はお休みです。

★ 福々会(ハーモニカ) 今月は1回(1月26日のみです)

★ 年末大掃除 お手伝いありがとうございました。

清々しい気持ちで新年を迎えることができます。

★ タクシー利用

ひろば事業参加の際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

1月14日(水) 午前9時30分～  
定員 12名 程度

有料でお花の準備をします。(毎回千円程度)

参加する方は事前にお申込みください。

締切 1月7日(水) 正午

子育て支援事業(0～3歳児対象)  
ハッピーキッズ

詳しくは  
回覧をご覧ください

小宮こどもプラザ  
in 白板地区ハッピーキッズ

日時 1月21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】 1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  | 木  | ↓                            |       |  |       |
| 2  | 金  |                              |       |  |       |
| 3  | 土  |                              |       |  |       |
| 4  | 日  | 年末年始休館日                      |       | 【他】 みんなで書初めをしよう！！  | 10:00 |
| 5  | 月  |                              |       |  |       |
| 6  | 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 |  |       |
| 7  | 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 |  |       |
| 8  | 木  | 大人のぬり絵                       | 9:30  |  |       |
| 9  | 金  | お習字の基礎                       | 9:30  |  |       |
|    |    | いきいき健康ひろば（JTRC）              | 13:30 | 【公】 暮らしの花講座  | 13:30 |
| 10 | 土  |                              |       |  |       |
| 11 | 日  |                              |       |  |       |
| 12 | 月  | （成人の日）                       |       | （成人の日）   |       |
| 13 | 火  | うたごえひろば                      | 9:30  |  |       |
|    |    | 囲碁・将棋・マージャンの日                | 13:30 |  |       |
| 14 | 水  | 小さなお花アレンジ                    | 9:30  | 【公】 ラジオ体操  | 9:00  |
|    |    | 企画委員会                        | 13:30 |  |       |
| 15 | 木  | 100えんカフェ                     | 10:00 |  |       |
|    |    | 雑巾づくり                        | 13:30 |  |       |
| 16 | 金  | ほっとタイム（ひろば1日開放日）             | 10:00 |  |       |
| 17 | 土  |                              |       |  |       |
| 18 | 日  |                              |       |  |       |
| 19 | 月  | 絵てがみ                         | 10:00 | 【公】 岳都講座   | 13:30 |
| 20 | 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 |  |       |
| 21 | 水  | ハッピーキッズ                      | 10:00 | 【公】 ラジオ体操  | 9:00  |
|    |    | きり絵                          | 13:30 | 【公】 スマホ何でも相談   | 10:00 |
|    |    |                              |       | 【他】 カフェ凸凹  | 10:00 |
| 22 | 木  | （職員会15:15～職員不在）              |       |  |       |
| 23 | 金  | にこにこ会（清拭布づくり）                | 9:30  | 【公】 健康吹き矢講座  | 14:00 |
| 24 | 土  |                              |       |  |       |
| 25 | 日  |                              |       |  |       |
| 26 | 月  | 健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）城西病院のスタッフ来館 | 9:30  |  |       |
|    |    | 福々会（ハーモニカ）                   | 13:30 |  |       |
| 27 | 火  | うたごえひろば                      | 9:30  |  |       |
|    |    | 囲碁・将棋・マージャンの日                | 13:30 |  |       |
| 28 | 水  | 100えんカフェ                     | 10:00 | 【公】 ラジオ体操  | 9:00  |
|    |    | 雑巾づくり                        | 13:30 |  |       |
| 29 | 木  |                              |       |  |       |
| 30 | 金  | ふれあい健康教室（新春おたのしみ会）           | 10:00 | 【公】 男の料理教室   | 15:30 |
| 31 | 土  |                              |       | 【他】 誰でも食堂（よろず相談会）  | 9:00  |

## 2月

|   |   |                           |   |
|---|---|---------------------------|---|
| 1 | 日 |                           | 【公】＝白板地区公民館主催<br>【町】＝白板地区町会連合会主催<br>【ス】＝白板地区スポーツ協会主催<br>【育】＝白板地区子ども会育成会主催<br>【他】＝その他<br>【 】なし＝白板地区福祉ひろば主催 |
| 2 | 月 |                           |   |
| 3 | 火 | 健康サロン（百歳体操）／囲碁・将棋・マージャンの日 |   |
| 4 | 水 | 民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ      |   |
| 5 | 木 | 大人のぬり絵                    |   |