



波田まちづくり通信



スージーちゃん

波田まちづくり協議会サイト
「はたみみ.net」

赤十字奉仕団波田分団 観察研修を再開

12月22日（月）、松本赤十字奉仕団波田分団は、コロナ禍以降中断していた観察研修を再開しました。

今回は、長野市にある日本赤十字社長野県支部を訪問し、献血による血液事業の状況や頂いた寄付金の活用事業について説明を受けた後、同敷地内にある「長野県赤十字歴史資料館」を見学させてもらいました。

長野県支部は全国に先駆け明治22年に設置された最初の支部であり、現存する明治32年に建てられた旧事務所は、全国で唯一の歴史資料館として貴重な歴史資料等が保存・展示されています。

奉仕団は、赤十字の理念に基づき地域社会に貢献するボランティアグループとして、災害時の炊き出し・救護、高齢者・障がい者支援、献血推進、救急法講習の普及、赤十字PR活動など、地域ニーズに応じた多岐にわたる奉仕活動を行っているもので、地域住民の福祉向上と防災・減災に貢献する重要な役割を担っています。

これまで困難な時代も乗り越え、地域に根差した活動を行ってきた日赤の歴史を振り返ることができ、団員一同、深く感銘を受けると同時に、大きなやりがいと誇りを感じた一日でした。



(歴史資料館を見学する様子)

お知らせ 「波田地区 地域づくり講演会」を開催します

地域づくりの取り組みを行う町会の3つの事例を発表します。

そして基調講演は、波田地区出身でパラアルペンスキーワールドカップ日本代表として5大会連続出場した三澤 拓（みさわ ひらく）さんからご講演をいただきます！！

■ 日 時 2月22日（日）午後2時00分～午後4時30分

■ 場 所 波田公民館 大会議室（2階）

◇事業発表 令和7年度モデル町会（12区、13区・14区（合同）、19区町会）

◇基調講演 「多様性を考える～自分で切り拓く力～」

講師 三澤 拓 氏



松本市波田出身の38歳
2006トリノパラリンピックから2022北京パラリンピック
まで5大会連続出場
順天堂大学院スポーツ健康科学研究科修士課程卒
SMBC日興証券株式会社所属



■主催：絆づくり推進会議 ■共催：波田まちづくり協議会

※お申し込みは上記QRコードまたは波田地区地域づくりセンター（☎92-3001）へ

【お知らせ】

～波田支所「オンライン窓口」をご利用ください～

オンライン窓口とは、地域拠点（地域づくりセンターなど）と市役所本庁をWeb会議ツールで接続し、本庁まで行かなくても手続きできる窓口です。窓口と同じように、お互いに書類を見ながら話すことができます。お気軽にご利用ください。



電話だけだと
説明がわかりにくい。



書類を見ながら、
説明を受けられる。

令和7年度

こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

2月号

教養講座<全2回> ミモザの刺しゅう体験会

簡単な縫い方を学んでミモザを刺しゅうしましょう。

初心者でも覚えやすい刺し方なので、自分のペースで進められます。



日 時：【1回目】2月17日(火) 【2回目】3月3日(火)

13:30～15:30 **注**2回連続でご参加ください

場 所：波田公民館 中会議室

講 師：降旗 麻未さん(刺繡小物 SOUAN 主宰)

[作品イメージ]

参加費：600円(1回目にご用意ください) / 定員：10名

持ち物：裁縫道具(ある方)、眼鏡(必要な方はお忘れなく)

申 込：窓口またはお電話でお申込みください

締 切：2月12日(木)

冬の健康講座<全4回>

ストレッチ＆簡単ズンバ

参加
無料

運動が苦手な方やシニアの方向けに調整された、
安全で簡単なプログラムです。陽気な音楽にあわせて、
ゆっくりと簡単な動きを繰り返す運動で、無理なく
マイペースで楽しめます。
身体を温めるストレッチと組み合わせた、オリジナル
プログラムをご用意しました。

日 時：2月20日～3月13日

毎週金曜日(全4回)

10:00～11:00



場 所：波田公民館 大会議室

講 師：中里 みづほさん

(ZUMBA認定インストラクター)

参加費：無料 / 定員：20名

持ち物：上履き(運動ができる靴)、飲み物、

汗拭きタオル、運動ができる服装

申 込：窓口またはお電話でお申込みください

締 切：2月16日(月) ※定員になり次第締切

環境・教養講座 波田希少動植物保存会共催事業

波田の植物と 田んぼの生きもの

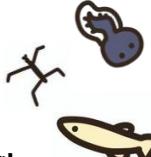
参加
無料

～モニタリング1000植物調査員の報告～

環境省モニタリング1000調査から見える波田の
植物や田んぼの生きものたちの姿について、3人の
市民調査員の方がリレーでお話しします。

日 時：3月7日(土)

13:00～15:30



場 所：波田公民館 大会議室

講 師：下記記載 / 参加費：無料

申 込：窓口またはお電話でお申込みください

定 員：40名 締 切：3月5日(木)

～講演プログラム～

【第1部】13:10～13:50

「レッドリストと植物の置換」

尾曾 清博氏(元高校生物教諭 長野県植物研究会所属)

【第2部】13:50～14:30

「若澤寺跡と牛伏寺周辺の植物の違い」

北村 光恵氏(牛伏川の自然を楽しむ会代表)

〈休憩10分〉

【第3部】14:40～15:20

「10年ぶりの田んぼに現れた生命の神祕」

清沢 るり子氏(波田希少動植物保存会代表)

作品展示
のお知らせ

波田公民館2階ギャラリーに子どもたちの作品を展示します。ぜひご覧下さい♪
書初め展
波田小学校 写真クラブ作品展 2月2日(月)～2月26日(木)

※ 上記の講座は中止または、内容が変更になる事があります。また、定員になり次第、締め切りとなります。

※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

※ その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。

波田福祉ひろばだより

令和8年2月1日発行 NO179 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい 健康教室



ちょきん
楽しく体を動かし貯筋をしましょう！

ストレッチ



2月26日（木）午前9時30分～11時30分
受付 午前9時15分～9時30分
当番町会：16区・25区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

講師：小林 美穂先生

《申し込み》

期間：2月2日（月）～2月13日（金）

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

未就園児親子交流会 ふれあいタイム

★こねこねクッキング★



日時：3月5日（木）
午前10時
～11時30分
場所：波田保健福祉センター
教養娯楽室
材料費：親子100円

未就園児親子の皆様の交流会です。
食生活改善推進員さんの協力で簡単なおやつ作りを
します。保育士さんによる遊びもあります。
お気軽に越しください。
お申込みは3月3日(火)までに福祉ひろばへ

おいでよ！ひろば & おしゃべりカフェ



2月はお休みです。

※次回は3月13日（金）です。

★★★ ボランティア募集 ★★★

波田福祉ひろばでは、
『カフェボランティア』 &
『おしゃべりサロンボランティア』
としてお手伝いをしてくださる方を募集しています。
一緒に楽しみながら活動してみませんか？
詳しくは福祉ひろばまでお問い合わせください。



～波田地区保健師さん相談日～

・2月5日（木）
・2月26日（木）

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

2月3日 新聞紙工コバック作り

2月10日 切り絵

定員：12名 製作費：1000円

持ち物：A4の額（お持ちの方）

2月17日 おりがみ教室 “おひな様”
講師：はなおりの会の皆さん



2月24日 ニュースポーツ

※初めての方や「切り絵」に参加希望の方は福祉
ひろばにご連絡ください。

切り絵は定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。

◇ 出前ふれ健 ◇

2月5日(木) 21区 午後1時30分～3時

2月13日(金) 23区 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください

今年度はほとんどの町会にお邪魔させて頂き、
皆様方と楽しいひと時を過ごすことが出来ました。
ご協力に感謝致します。

来年度も多くの皆様との出会い・ふれあいを
大切に各町会へお邪魔させて頂きます。

※上記の事業等は中止、または変更させて
いただく場合があります。ご了承ください。

令和8年2月

波田地区まちづくりカレンダー

* 内容等詳細は、各担当の窓口へ。

日	曜	波田公民館 ☎92-2268	波田地区福祉ひろば ☎92-8001	地域のあれこれ
1	日	(休館日)		
2	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	(図書館休館日)
3	火		・この指とまれ 10:00~11:30	・税申告受付(波田支所) ※6日まで 9:00~15:00(番号票配布 8:30~)
4	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
5	木		・スポーツ吹き矢 9:30~11:30 ・21区出前ふれ健 13:30~15:00	
6	金		・おしゃべりサロン 10:00~11:30 ・いきいき健康ひろば 13:30~15:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
7	土			
8	日			
9	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	(図書館休館日)
10	火		・この指とまれ 10:00~11:30	・行政相談予約締切(2/18開催) 波田支所 ☎92-3001
11	水			
12	木			(図書館休館日)
13	金		・23区出前ふれ健 13:30~15:00	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
14	土			
15	日	(休館日)		
16	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	(図書館休館日)
17	火	・教養講座「ミモザの刺しゅう体験会」① 13:30~15:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
18	水		・スポーツ吹き矢 9:30~11:30 ・健康麻雀サークル 13:00~16:00	・行政相談【要予約(2/10締切)】 13:30~15:30 場所:波田支所会議室
19	木			
20	金	・冬の健康講座「ストレッチ&簡単ズンバ」① 10:00~11:00	・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・波田図書館 おはなしの会 10:30~ ☎92-7503 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
21	土			
22	日			・地域づくり講演会 14:00~ * 詳細は『波田まちづくり通信』に掲載 *
23	月			(図書館休館日)
24	火		・この指とまれ 10:00~11:30	(図書館休館日)
25	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	(図書館臨時休館※予定)
26	木		・ふれあい健康教室 9:30~11:30	(図書館臨時休館※予定)
27	金	・冬の健康講座「ストレッチ&簡単ズンバ」② 10:00~11:00	・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 (図書館休館日)
28	土			

令和8年3月

1	日	(休館日)	
2	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30
3	火	・教養講座「ミモザの刺しゅう体験会」② 13:30~15:30	・この指とまれ 10:00~11:30
4	水		・スポーツ吹き矢 9:30~11:30 ・健康麻雀サークル 13:00~16:00
5	木		・子育て支援事業 10:00~11:30
6	金	・冬の健康講座「ストレッチ&簡単ズンバ」③ 10:00~11:00	・おしゃべりサロン 10:00~11:30 ・いきいき健康ひろば 13:30~15:30
7	土	・環境・教養講座 波田希少動植物保存会共催 「波田の植物と田んぼの生きもの」 13:00~15:30	
8	日		
9	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00
10	火		・この指とまれ 10:00~11:30

【波田循環バス運行日】

東部路線・西部路線(下の段):毎週火曜日・水曜日・金曜日
中部路線・西部路線(上の段):毎週月曜日・水曜日・木曜日

