

令和8年(2026年)3月号

わたのできごと

和田公民館の福寿草 (撮影2月12日)
春はもうすぐそこです



カラーで見られます



第3回避難所運営委員会・救護訓練を実施 (2月7日)

松本市避難所開設・運営ガイドラインの改正に伴い、和田地区では2月7日に規約を改正し、避難所活動班を8班から4班体制へと再編しました。新体制のもと、運営方法について活発な意見交換が行われ、今後の円滑な活動に向けた方向性を共有しました。



各班の課題と改善案

| | | | |
|----------------|---|--------------|--|
| 総務情報 | <ul style="list-style-type: none"> ・町会と避難所との円滑な連絡体制の整備 ・掲示板、放送、声掛けなど伝達手段の整理 ・掲示板は出入口など目につきやすい場所への設置を確認 | 給食物資 | <ul style="list-style-type: none"> ・混乱を避けるため受付と物資集積場所の距離を離す。 ・児童の在校時に災害が発生した場合の対応 |
| 避難所施設管理 | <ul style="list-style-type: none"> ・駐車場、ペットの避難場所と運営・誘導を担う人の体制づくり ・町会名のみで受付をするなど、混雑を避ける工夫が必要 | 救護衛生班 | <ul style="list-style-type: none"> ・体調不良者への居住場所の確保 ・周囲の目配りと気遣い(マンパワー)が大切 ・救護や移送は、避難者内の医療従事者にも協力を仰ぐ。 |



渚消防署職員の指導のもと、救護訓練を実施しました。3人1組で声掛けからAED操作、心肺蘇生までの手順をシミュレーションし、もしもの時の連携体制を確認しました。今回の委員会・訓練で共有された課題や改善案は、今後の避難所運営に反映させていきます。



高齢者福祉入浴券がカード式に変わります

配布する入浴券が従来の30枚綴りの紙券から1枚のカード券に変わります。

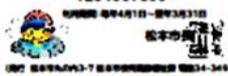
【カード式入浴券】

松本市高齢者福祉入浴券

・本券は交付を受けた本人に限りご利用になります。
・本券には普通公共浴場(銭湯)専用券と全施設利用可能券が含まれます。



1234567890



有効期限は令和13年3月31日まで

- ・有効期間中は毎年の申請は不要
- ・毎年4月1日に入浴券が自動で更新(入浴券が余っても翌年度に繰り越し不可)
- ・カードは有効期限まで継続利用

使い方

入浴施設の職員にカードを渡し、自己負担分を支払う。
(残数は入浴施設で確認できる)

令和8年度の対象の方

市内に住民登録がある、昭和31年4月1日以前に出生した方

窓口配布開始日

令和8年3月25日(水)

窓口に来る方の身分証明書をお持ちください。

詳細は、広報まつもと3月号をご確認ください

だい ち さん しょう 大地讃頌を歌う会 参加者募集

混声合唱曲『大地讃頌』を
一緒に歌いませんか？



和田公民館だより

松本市広報
R7-7

“ 平和な大地を”

今、平和な和田地区に生活している私たち、この平和が続きますように

“ 静かな大地を”

人が起こす戦争のない、平穏な生活が営まれますように願いを込めて
この曲を歌い続けたいと思います。

月に一度、思いきり歌う場所です。歌える場、練習の場を大事にし、その積み重ねの上に、
和田地区芸術文化祭で、地区の皆さまに心ひとつに思いをこめた歌声を届けましょう。



和田地区芸術文化祭での発表の様子

「母なる大地の ふところに
われら 人の子
よろこびはある」
「平和な大地を
静かな大地を」
「大地讃頌」より

和田公民館
〒390-1242
松本市和田
2240-31



▲HPはこちら

◆活動日時 毎月第4日曜日 13時30分～15時

(期間は4月～11月まで。日時は都合により変更あり。)

○今年の練習日程 4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、8月23日

9月27日、10月25日、11月1日(文化祭)、11月22日(歌い納め)

◆練習場所 和田公民館 大会議室

◆指導者 指揮：上條 美奈子 伴奏：渡辺 澄恵

◆対象者 地区内外の方どなたでも(老若男女みんなで歌いましょう)

◆会費 年会費1,000円

◆申し込み 申込書を3月19日(木)までに和田公民館へご提出ください。

(締め切り後でも随時参加は可能ですので、ご相談ください。)

和田公民館 TEL 48-5445 FAX 40-1259 E-mail:wada-k@city.matsumoto.lg.jp

お申込書

| 氏名 | 歌のパートに○をつけてください | 町会 | 電話番号 |
|----|-----------------|----|------|
| | ソプラノ テノール | | |
| | アルト バス | | |

思いやりカフェ

3月27日(金) 13:30~15:00 和田公民館 大会議室



「これって認知症?」「介護サービスってどうやって使うの?」等
ちょっとした悩みや介護保険サービスの“いろは”も気軽に聞けます
スマホの基本的な操作等公民館館長と主事が優しく教えてくれます
☺ 茶を飲んでおしゃべり! 気晴らしにお越しく下さい ☺



スタンプ
対象事業

3月13日(金) 9:30~ 和田福祉ひろば

いきいき百歳体操 体験会 (40分)

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。今年もみんなで筋力体力アップで介護いらず!



体操に続いて

かみかみ百歳体操 (15分)



食べる力・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。

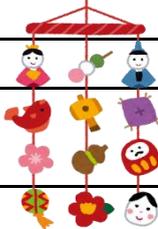
困ったなあ…はお気軽に!

和田地区生活支援員 上原 ☎: 48-5445 070-8684-8029

3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 | 月 | <ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会10:00~ | 書道教室 | | 2 | 月 |
| 3 | 火 | エルダーで健康体操 9:30~ | | | 3 | 火 |
| 4 | 水 | | 手まりの会 | いなほの会 | 4 | 水 |
| 5 | 木 | ☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆福澤先生講演会「認知症の基本」 2:00~ | | | 5 | 木 |
| 6 | 金 | わだ・ウォーキングの日 9:30~ | | 健康マーじゃん | 6 | 金 |
| 9 | 月 | 映画を楽しむ日「Dr・コトー診療所」1:30~ | | | 9 | 月 |
| 10 | 火 | 将棋の会 9:30~ |  | やすらぎの会 | 10 | 火 |
| 11 | 水 | ☆おりがみ 9:30~ ☆運転ボランティア交流会 1:30~ | | | 11 | 水 |
| 12 | 木 | ☆「ウェブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆歌声ひろば 1:30~ | | (うぐいすの会) | 12 | 木 |
| 13 | 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 | | | 13 | 金 |
| 16 | 月 | お楽しみゲーム会 1:30~ | 書道教室 | | 16 | 月 |
| 17 | 火 | ☆ふれあい健康教室 9:30~ (スタッフ下和田) ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送 | | | 17 | 火 |
| 18 | 水 | ボランティア和田総会 1:30~ (大会議室) | 手まりの会 | いなほの会 | 18 | 水 |
| 19 | 木 | 卓球を楽しむ会 9:30~ | | ひろばコール・ワダ | 19 | 木 |
| 23 | 月 | ☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~ ☆切り絵 1:30~ | | | 23 | 月 |
| 24 | 火 | 運動し隊・わだ (体サポ登録者) 9:30~ | | やすらぎの会 | 24 | 火 |
| 25 | 水 | 大人のぬり絵 9:30~ | | | 25 | 水 |
| 26 | 木 |  | | (うぐいすの会) | 26 | 木 |
| 27 | 金 | ☆いきいき百歳体操 9:30~ ☆ニコニコピアノカ 1:00~ | | (思いやりカフェ) 1:30 | 27 | 金 |
| 31 | 火 | | | 健康マーじゃん | 31 | 火 |

ふれあい健康教室 まとめの会と尺八・バイオリンのコンサート  **17日(火)9時30分~** 

今年度最後のふれ健。コーヒーを飲みながら、バイオリンと尺八のコンサートです。

スカーフか大判ハンカチを持って来てください。お・た・の・し・み・に!

運転ボランティア交流会 11日(水) 13時30分~

今年も7名の方、ご協力ありがとうございました。感謝の声がいっぱいです。

映画を楽しむ日 <Dr.コトー診療所> 主演 吉岡秀隆 9日(月)1時30分~ 

島でたった一人の医師として島民すべての命を背負ってきたコトー先生。離島医療の厳しい現実、島民との切なくも暖かいふれあいのなか、自身も病に侵されてしまいます。果たしてその結末は〜…日本最西端の与那国島の絶景もお楽しみください。