

# 白板地区だより

## 3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91号>

発行日:令和8年3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。**

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て、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 … 防災意識の向上、災害時に助け合える体制づくり
- ・すこやか隊 … 高齢者の生活支援、地域包括ケアシステムの構築
- ・つながり隊 … 子供の見守り、育成事業

### ◎ 令和7年度の主な事業です

長い間続いたコロナ渦が明け、昨年度から新たな一歩を踏み出した住み協。地域の絆を再確認し、「白板地区をつなぐ!顔の見える関係づくり」にむけ、3部会それぞれが活発に各種事業に取り組んできました。その主な事業の取り組みを紹介します。



▲1月24日防災安全センター視察研修

#### 防 災 隊

- ◆避難所運営委員会合同研修会  
11月30日、約40人参加
- ◆防災安全センター視察研修  
1月24日、山梨県立防災安全センターを視察。約30人参加

#### すこやか隊

- ◆100えんカフェ  
毎月2回、延べ約290人参加
- ◆凸凹カフェ・マルシェ  
8月31日凸凹夏祭り、約270人参加  
3月21日凸凹マルシェ予定

#### つながり隊

- ◆子供の見守り活動  
毎月1回、田川小学校及び開智小学校の下校時に実施
- ◆やきいも大会  
11月8日、約280人参加

## 白板地区お花見会の開催 場所:丸ノ内中学校グラウンド

白板地区住みよい町づくり協議会では、丸ノ内中学校のご協力のもと、校庭でお花見会を行います。

日時 **4月11日(土)午前10時~午後1時頃(雨天中止)**

場所 丸ノ内中学校 校庭南側の桜並木の下

主催 白板地区住み協・丸ノ内中学校

内容 炊き出し訓練、中学生と地区住民の懇談等

参集 白板地区にお住まいの皆さん

丸ノ内中学校の先生及び生徒の皆さん

定員 30人

申込 右記二次元コードまたは電話(35-7740)  
3月31日(火)までにお申し込みください。



【共催】白板地区町会連合会、白板地区社会福祉協議会、日赤奉仕団白板分団、白板地区子ども会育成会、白板地区スポーツ協会、丸ノ内スポーツクラブ、白板地区地域づくりセンター・公民館・福祉ひろば

# 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8年3月4日

- ◎ 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

-大人の社会見学(子どもも可)-

### リニア・鉄道館見学

特急しなのに乗り、リニア・鉄道館を見学しましょう♪

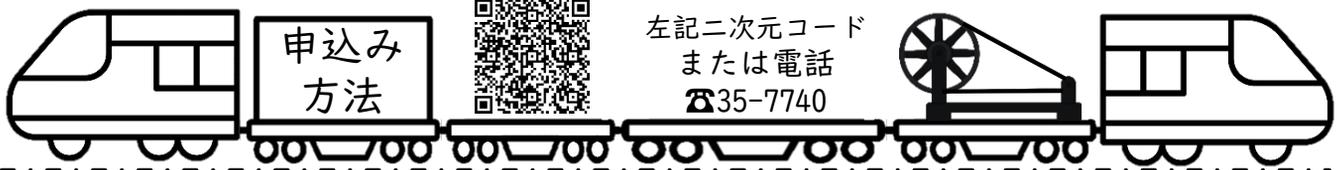
開催日 3月26日(木)午前7時頃 松本駅出発  
行き先 リニア・鉄道館(愛知県名古屋市)  
参加費 14,600円 別途昼食代  
定員 12名(最小挙行人数…5名)  
申込み 3月2日(月)午前9時~  
3月12日(木)午後3時

-歴史講座-

### 駒ヶ根シルクミュージアム見学

長野県の発展に寄与した養蚕業の歴史を学びましょう♪

開講日 4月17日(金)午前8時30分出発  
行き先 駒ヶ根シルクミュージアム、光前寺  
参加費 2,800円(高速、入館、体験、昼食代)  
定員 19名(抽選)  
申込み 3月23日(月)午前9時~  
4月2日(木)午後3時



### 今月の「スマホ」なんでも相談

日時 3月18日(水)午前10時~12時  
場所 白板地区公民館  
申込み 電話(35-7740)又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。

### 生け花講座(毎月第2金曜日)

「生け花って難しそう…」と身構えていませんか?  
生活の中に花を取り入れ、気持ち良い毎日を過ごすきっかけを作りましょう♪

開講日 4月10日(金)  
時間 午後1時30分~2時30分  
場所 白板地区公民館 会議室  
参加費 材料費(約1,200円/回)  
講師 鈴木久美先生、天野悠紀子先生  
定員 10名(先着順)

### 健康吹き矢講座(毎月第4金曜日)

腹式呼吸で行う吹き矢は、誰でも簡単に始められます。楽しく呼吸に意識を向けてみましょう!

開講日 4月24日(金)  
時間 午後2時~3時30分  
場所 白板地区公民館 大会議室  
参加費 初回のみ500円  
講師 古市昭太郎氏(丸ノ内スポーツクラブ)  
定員 10名(先着順)

左記二次元コード  
または電話  
☎35-7740

### ゆるやかラジオ体操(申込不要)

開講日 毎週水曜日(祝日の場合は休講)  
時間 午前9時から  
場所 白板地区公民館  
参加費 無料



### 新・岳都講座(毎月第3月曜日)

#### -ウェストンと上高地-

上高地に関する歴史・植物などを学びます。

開講日 4月20日(月)  
時間 午後1時30分~3時30分  
場所 白板地区公民館 視聴覚室  
参加費 無料  
講師 内藤哲夫(白板地区公民館長)  
定員 10名(先着順)

### 通年講座申込みについて



通年講座申込みは、左記二次元コードまたは電話(35-7740)にて承ります。  
通年講座の開講日については、各講座初回にお知らせいたします。

通年講座申込み開始 3月16日(月)午前9時~

R8年度  
新規講座!



### 白板地区今昔物語

内藤公民館長が講師となり、白板地区の昔と今を解説! 詳細は、地区だより(4月号)をご確認ください。

# 福祉ひろばから...

(No.308)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

- ★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。

3月12日(木) 午前10時~12時

### お抹茶カフェ

おいしいお菓子とお抹茶を  
楽しみましょう。



3月25日(水) 午前10時~12時

児童園へ雑巾寄贈式 &  
先生から児童園の様子を  
お聞きします。



## 健康サロン

時間:午前9時30分~  
持ち物:タオル・飲み物

3日・17日(火).....いきいき百歳体操  
9日・23日(月).....ひざ痛・転倒予防体操  
23日は城西病院のインストラクターが来館します。



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

ひなまつり~たのしい工作~  
日時 3月18日(水)午前10時~  
場所 白板地区福祉ひろば



## 小さなお花アレンジ

3月11日(水) 午前9時30分~  
定員12名程度(先着順)  
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 3月4日(水) 正午

4月も申込みが必要です。

開催予定:4月8日(水)午前9時30分~

※申込締切:4月1日(水) 正午



## ほっとタイム



ひろば1日開放日 午前10時~  
3月6日(金)おしゃべり、おさいほうなど  
暖かいところでゆっくりしてください。

## 雑巾づくり

3月12日(木)午後1時30分~  
児童園に寄付する雑巾をつくります。

### 雑巾用 タオル募集

おうちにある要らないタオルをご寄付ください。



## 凸凹マルシェ

日時:3月20日(金)午前10時~午後1時  
場所:白板地区公民館  
衣料品販売・カフェ・小物販売・介護用品展示  
詳しくは全戸配布チラシをご確認ください。

## 予告

令和8年度分 高齢者福祉入浴券

3月25日(水)から白板福祉ひろばでも受付が始  
まります。カード式のものに変更となります。  
詳しくは広報まつもと3月号をご覧ください。



## ひろば掲示板

にこにこ会が長野県知事表彰を受けました。

20年以上に亘る永年のボランティア活動による地域  
貢献での表彰です。

<にこにこ会の活動>

毎月1回、古布(Tシャツやブラウス等)を裁断して  
清拭布を作り、福祉施設に届けています。

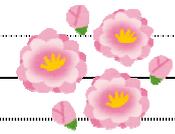
会員募集中。古布も集めています。

★問い合わせ先:白板地区福祉ひろば



# 【行事カレンダー】 3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 日	ふれあい健康教室(於:白板地区公民館) ケ・セラコンサート	13:30		
2 月	ハンドベル	10:00	貸出図書返却期限	
3 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		
4 水	民生委員児童委員協議会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】宿場町さんぽ 妻籠編	8:30
5 木	大人のぬり絵	9:30		
6 金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)	10:00		
7 土			【公】ひなまつり会	10:30
8 日				
9 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	図書貸出再開	
10 火	うたごえひろば 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
11 水	小さなお花アレンジ 企画委員会	9:30 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
12 木	100えんカフェ 雑巾づくり	10:00 13:30	【公】行こう!飯山!!バス研修	8:30
13 金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	【公】暮らしの花講座	13:30
14 土				
15 日				
16 月	絵てがみ	10:00	【公】岳都講座	13:30
17 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		
18 水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00
19 木	(職員会15:15~職員不在)			
20 金	(春分の日)		【他】凸凹マルシェ	10:00
21 土				
22 日				
23 月	健康サロン(ひざ痛・転倒予防体操)城西病院インストラクター来館 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30		
24 火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
25 水	100えんカフェ	10:00	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
26 木				
27 金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
28 土				
29 日				
30 月				
31 火				



【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

## 4月

1 水	民生委員児童委員協議会/絵てがみ		【公】ゆるやかラジオ体操	
2 木	大人のぬり絵			
3 金	ほっとタイム(ひろば一日開放日)			
4 土				
5 日				