



波田まちづくり協議会サイト  
「はたみみ.net」

### 6年ぶり開催 「波田落語会」に笑いの渦

1月15日(木)、波田公民館で6年ぶりに開催した新春「波田落語会」には、波田まちづくり協議会(総務部会)も共催し、地区内外から80名以上の皆さんに会場いただき大盛況でした。

出演は、真打の「柳家 権之助(やなぎや ごんのすけ)」さんと、二ツ目の「入船亭 扇兆(いりふねてい せんちょう)」さん。

演目は、言葉の選び方一つで人間関係がどう変わるかを描き、人と人とのコミュニケーションの大切さを感じさせる「垂乳根(たらちね)」と、冷静さを失った対話が問題をいかにこじらせるか、そして冷静な対話がいかに重要かを示唆した「天狗裁き」など、5席の噺を披露していただきました。

来場者からは、「時間が経つのを忘れるほど引き込まれた。」「心から笑えてストレス解消になった。」などの感想も。生で見る落語の迫力と魅力、奥深い世界を充分堪能することができ、会場は終始笑いの渦に包まれていました。



(新春「波田落語会」の様)

### 「地域連携バス」を利用してみませんか



波田地区には、波田まちづくり協議会で運営している「波田循環バス」のほか、波田駅前を起終点に、山形村から朝日村へ向かう「朝日・波田線」と、JR大糸線の梓橋駅前へ向かう「梓川・波田線」の公設民営バス(ぐるっとまつもと 地域連携バス)が走行していることをご存知でしょうか。

このバスを利用することで、運転免許を返納された方でも、山形村や梓川地区へ買い物などに出掛けることができます。限られた路線本数であるため時間帯に制約がありますが、利用してみたいかごでしょうか。時刻表や停留所など、詳しくは松本市ホームページをご覧になるか、波田支所ロビーにパンフレットを置いてありますのでお持ちください。

#### ■ アイシティ21周辺への買い物バスプラン例 R7.3.15改正ダイヤ(R8.3.14に改正予定)

バス停留所名		プラン① 平日・土曜日	プラン② 平日・土曜日	プラン③ 平日・土曜日	プラン④ 平日・土曜日	
朝日・波田線バス	・波田駅前	発	10:20	10:20	12:10	14:00
	・アイシティ21	着	10:38	10:38	12:28	14:18
	(買い物時間)		(1時間2分)	(2時間47分)	(3時間30分)	(1時間40分)
・アイシティ21	・アイシティ21	発	11:40	13:25	15:58	15:58
	・波田駅前	着	11:58	13:43	16:16	16:16
	【所用時間】		【1時38分】	【3時23分】	【4時06分】	【2時16分】

◆運行日 平日・土日  
(日曜・祝日、12/29~1/3は運休)

◆運賃  
…大人 210円/1乗車  
(3/14から230円/1乗車 ただし、キャッシュレス決済は一律20円割引)  
…福祉100円バス乗車パス券をお持ちの方 100円/1乗車

◆バス停留所  
波田駅前のほか、区内では県道塩尻鍋割穂高線沿いに6か所あります。

#### 【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

3月号

# 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

波田スポーツ協会・NPO法人CFM実行委員会 共催

**3月20日(金・祝)**

**9:45~11:40**

(9:30~受付開始)

**会場:波田体育館**

各種スポーツやダンス・体操など、  
遊び感覚で楽しく体験しませんか?  
お気軽にご参加ください!

参加  
無料



子どもから  
シニアまで  
どなたでも!



## フィットネス

一緒だとさらに楽しい♡  
ZUMBA

講師:中里みずほ(ZUMBAインストラクター)

大人も子どももみんな集合!!  
カンフー&かんたん体操

講師:山口勝巳(武術太極拳講師)  
小川春奈(健康運動指導士)

みんなで楽しく踊っちゃお!  
ダンスパーティー♪♪

講師:みずほ&はるな

スポーツ&フィットネス

スタンプラリーで  
プレゼント  
GET!



## スポーツ

サッカー



野球&  
ソフトボール



バレー  
ボール



剣道



持ち物:上履き(運動靴)、飲み物など ※運動のできる服装で

申込: 電話(0263-92-2268)

または電子申請(右記QRから)→

締切: **3月15日(日)**



協力: 総合型地域スポーツクラブ「テラス松本」、波田サッカースポーツ少年団、波田剣友会  
MAX ジュニアーズ、波田白樺ジュニアクラブ、波田レインボージュニアバレーボールクラブ

※ 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3月1日発行 NO180 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

## おじさんたちのコンサート

演奏 おじさんたちのコンサートの皆さん

吹奏楽の演奏をお楽しみください♪



3月19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：1区・24区 町会の皆様

よろしくお願い致します。

《申込み》

期間：3月2日(月)～3月6日(金)

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

### おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《日：3月13日(金)》

☆三 おいでよ!ひろば

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

内 容：エルダーで脳トレ体操・ニュースポーツ



☆三 おしゃべり カフェ

午前11時～午後1時

場 所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料 金：150円 ※お菓子付き

メニュー：コーヒー・カフェラテ・紅茶・緑茶 等



《 パンの販売があります 》

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。



### この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

3月 3日 ふれ健誕生日プレゼントの製作

3月10日 ”

3月17日 春のお楽しみ会

初めての方は福祉ひろばへご連絡ください。



～波田地区保健師さん相談日～

・3月 5日(木) 午前中

・3月19日(木) ”



未就園児親子交流会  
ふれあいタイム

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。

☆こねこねクッキング

・野菜たっぷりお好み焼き

・豆腐スイーツ

材料費：親子100円

持ち物：エプロン・三角巾・お子様に必要な物

お申込みは3月3日(火)までに福祉ひろばへ

※アレルギーが心配な方はご遠慮ください。

(使用材料：キャベツ・人参・さつまいも・ツナ缶  
米粉・片栗粉・青のり・豆腐・ヨーグルト・リンゴ)



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

### スポーツ吹き矢

スポーツ吹き矢は、呼吸を鍛えることで全身の血の  
巡りが良くなり、健康にも良いといわれています。

お気軽にご参加ください。

期 日：3月4日(水)・18日(水)

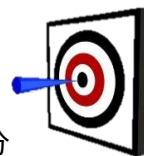
時 間：午前9時30分～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

持ち物：個人用マウスピース(マウスピースがない方は100円)

吹き矢セット(お持ちの方のみ)

お問い合わせは福祉ひろばまで



※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3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☎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	・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	・梓川高等学校卒業式
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		・ふれあいタイム 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	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
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	(図書館休館日)
10	火		・この指とまれ 10:00~11:30	
11	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
12	木		・視察研修 9:00~15:00	
13	金	・冬の健康講座「ストレッチ&簡単ズンバ」④ 10:00~11:00	・おいでよ!ひろば 10:00~11:30 ・おしゃべりカフェ 11:00~13:00	・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	・波田小学校卒業式 (図書館休館日)
17	火		・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	・波田中学校卒業式
19	木		・ふれあい健康教室 9:30~11:30	
20	金	・チャレンジフェス in HATA 9:45~11:40		・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			
23	月			(図書館休館日)
24	火			(図書館休館日)
25	水			・松本市公立保育園卒園式
26	木			
27	金			・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 (図書館休館日)
28	土			
29	日			
30	月			(図書館休館日)
31	火			



## 令和8年4月

1	水			
2	木		・スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
3	金		・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・松本市公立保育園入園式 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
4	土			
5	日	(休館日)		
6	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	(図書館休館日)
7	火		・この指とまれ 10:00~11:30	・波田小学校入学式(午前) ・波田中学校入学式(午後)
8	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
9	木			
10	金		・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

### 【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

