



## 地域づくり講演会 モデル町会が成果発表

2月22(日)、絆づくり推進会議(波田地区地域包括ケア会議)は、まちづくり協議会共催のもと地域づくり講演会を波田公民館で開催し、総勢60名余の方に参加いただきました。

前半は、令和7年度のモデル町会に選定された12区、13区・14区、19区の各町会長から、年度内に行った新たな取り組みとその成果について発表がありました。

### ◆ 12区町会 … 『寄りあい1コイン交流会』を開催

子どもからお年寄りまで一堂に会せる世代間交流の場を新たに作りたいと、町会と公民館役員が合同企画のうえ「松本市地域チャレンジ応援事業補助金」に応募し採択。

8月23日(土)に町内公民館を会場に開催したところ、町会加入世帯111戸の小さな町会ながらも82名もの参加があったとのこと。

一人1コイン(100円)の参加料をいただき、昼の部はニュースポーツや大いなる波田健康体操を楽しみ、夜の部は子どもたちが模擬店を出し、焼き肉・花火大会を開催。これまで中々交流できなかった新旧世帯や年代同士で会話する機会もでき、地域のつながりの回復と活性化に大いに役立つイベントになったとのこと。

### ◆ 13区・14区町会 … 『いきひやく青葉の会』を発足

地域の高齢者同士、健康に過ごしていこうと、令和7年6月に発足した健康づくりサークル。会の目標は「歩くこと 食べること」とし、「最後まで自分のことができるよう筋力を維持する」、「地域の人と会話を楽しむ」、「いざという時に支え合える地域づくりにつなげる」ことを目的に、毎週水曜日に町内公民館へ集まり、体力づくりと茶話会などの活動を継続中。「松本市地域福祉活動推進事業交付金」を活用してプロジェクターなどの機材を整備。DVDを見ながら筋力体操や口腔トレーニング体操を行い、健康運動指導士や理学療法士の指導のもと体力測定等も定期的実施。茶話会には、福祉ひろばや市立病院の職員を時折招き、健康づくりに関する情報を得ながらおしゃべりするなど、楽しく活動を行っているとのこと。

### ◆ 19区町会 … 『LINE WORKS(ラインワークス)』を導入

町会なら無料で利用できる「ラインワークス」アプリを導入し、これまで回覧板や通知で周知していた行事案内などを、スマートフォンで一斉配信する取り組みを開始。導入により、役員と会員相互の連絡や調整が迅速かつ正確に行うことできるほか、隣組長による配布作業の軽減や紙や印刷代を節約できるメリットも。町会員のアプリ利用登録率は70%に達しているが、利用できない方へは従来通り回覧板等で連絡する手段も並行して行っているとのこと。

町会役員の仕事は手間がかかり、若い世代や現役世代に中々受け取ってもらえないため、導入を機にその負担を軽減し、「持続可能な町会運営」、「町会活動の見える化」、「参加しやすい環境づくり」につなげていきたいとのこと。

### ■ 地域づくり講演会 『多様性を考える ～自分で切り拓く力～』

後半は、波田地区出身のパラアルペンスキー元日本代表選出、SMBC 日興証券(株)に所属されている「三澤 拓(みさわ ひらく)さんをお招きし、講演会が行われました。

三澤さんは、6歳のとき不運にも交通事故で左足太腿から下をなくしましたが、お母さんからの「なんでもできるから大丈夫」との言葉を胸に、義足を使用して様々なスポーツに挑戦。小・中学校時代、野球では4番、エースも務めました。高校からはスキー選手を目指してニュージーランドに留学。18歳で2006年のトリノパラリンピックに出場し、2022年北京パラリンピックまで5大会の連続出場を果たしました。

何事にも、想像するより先に「まずやってみる」ことが大切で、「挑戦してからの学び」や「やってみてからの判断」がその後の成長につながっていくとのこと。

「多様性」という言葉が様々な場面で使われているが、世の中には誰一人として同じ人はおらず、「当たり前のこと」として、多様な面を持つお互いの「違い」を尊重して理解し合うことが大切だと語っておられました。



(三澤拓さんを招いての講演会)

お知らせ	仁王尊股ぐり祭り(第36回)	三溝フラワーゾーン整備 参加者を募集!
	<p>■ 日時 令和8年4月18日(土)・19日(日) 午前9時30分～午後4時00分</p> <p>■ 会場 波多神社南隣 仁王門</p>	<p>三溝駅西側国道沿いフラワーゾーン整備(5月下旬)の参加者を募集します。(法人・個人どちらも可)</p> <p>◆お申込み先 Tel.92-3001(波田支所)</p>



令和8年度

4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

環境・教養講座 福祉ひろば共催

参加  
無料

## 野鳥を探しながら

バス研修



## 「烏川溪谷緑地・満願寺」自然散策

木々の葉が揺れる音、小鳥のさえずり、川のせせらぎ、さわやかに吹き抜ける風…を感じながら散策します。春は青い鳥「オオルリ」に出会えることも。時間が許す限り、安曇野の古刹「栗尾山満願寺」も拝観します。

日時：4月24日(金) 8:30~12:30

集合：波田公民館前 8:20集合 8:30出発

場所：安曇野市 烏川溪谷緑地 栗尾山満願寺 / 定員：15名

講師：清沢 るり子 さん / 参加費：無料 ※その他欄をご確認ください

持ち物：双眼鏡(ある方)、雨具、飲み物・あめ等、

歩きやすい靴(スニーカー等)

その他：雨天決行 雨天時は散策場所を烏川溪谷緑地から国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)に変更します

その際は入園料(65歳以上210円・以外の方450円)をご用意ください

申込：窓口またはお電話でお申込みください

※1回の申し込み2名まで ただし、同一世帯、家族であること



締切：4月17日(金)

※定員になり次第終了



親子ふれあい体力づくり

## 竹の子教室 参加者募集

～身体を動かしながら親子の絆をより深め、

お子様の健やかな成長に、新しい気づきを経験してみませんか～



運動や遊びを通じた体力づくり、あいさつなどの基本的な生活習慣やお友達と楽しく遊べる社会性、工作や読み聞かせなど情操の発達を支援していきます。お母さんの不安なんて最初だけ。あっという間に1つの輪の中で、親子ともに楽しい時間を過ごせるはず。保護者同士のつながりも魅力です。ぜひ、ご参加ください。

日時：5月19日～12月4日(全44回予定)

毎週火曜日・金曜日《夏休み有》

10:00~11:30

場所：波田体育館・波田公民館 他

(公園やプールなど屋外での活動もあります)

定員：50組(原則親子)

対象：1歳半からの未就園児と保護者

講師：保育士、小学校教諭、助産師、健康運動指導士

参加費：親子1組5,000円(子ども2人の場合7,500円)

申込：4月10日(金)～4月24日(金)

窓口またはQRから

(窓口受付) 平日8時30分～17時

※右記QRから申込みの場合、

期間内に参加費を波田公民館窓口

までお持ち下さい。



※直接窓口で申込みの場合、参加費をご持参下さい。

※詳しい内容や持ち物等につきましては、

窓口にお越しの際にご案内致します。

🎵🎵🎵🎵🎵🎵 **【第1回】開級式** 🎵🎵🎵🎵🎵🎵

日時：5月19日(火)10:00～ 場所：波田体育館

下のお子さんをお連れの方には...  
無料託児サービスあります！



- ※ 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4月1日発行 NO181 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

## つむぎちゃん劇団 『詐欺防止』

講師 つむぎちゃん劇団の皆さん



4月23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：3区・18区 町会の皆様

よろしくお願ひ致します。

《申し込み》

期間：4月1日(水)～4月10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

《 4月17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：体組成計測定(健康づくり課)

健康に関する話

エルダー体操



### ☆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・緑茶・紅茶 等



※4月はパンの販売はありません。



4月 出前ふれあい健康教室

4月15日(水) 7区 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

～波田地区保健師さん相談日～

4月 9日(木) 午前中

4月 23日(木) 〃



## この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

4月 7日 ゲームを楽しもう

4月14日 ちぎり絵

4月21日 おりがみ教室 “春の花”

講師：はなおりの会の皆さん

4月28日 多肉植物寄せ植え

定員：13名 材料費：800円

持ち物：エプロン うすいビニール手袋

※初めての方や「寄せ植え」に参加されたい方は

福祉ひろばへご連絡ください。(定員になり次第締め切り)



男衆の  
ひろば

## パターゴルフ (信州スカイパーク)



男衆のお仲間に入り、新緑の  
スカイパークでパターゴルフをしてみませんか。

一緒に歩くだけでも OK です。

日時：4月16日(木) 午前9時30分頃スタート

参加費：1,000円

お問い合わせ：福祉ひろば

☆ひろば職員退職のごあいさつ☆

皆様に支えていただきながら楽しく勤めさせていただきました。これからも皆様の元気なご活躍をお祈り致します。

大月星美・立岩由起子

※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4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	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	・梓川高等学校入学式 9:50~ ・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	・行政相談予約締切(4/15開催) 波田支所 ☎92-3001
9	木			
10	金	・「令和8年度 竹の子教室」受付開始 (~4月24日まで)	・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
11	土			
12	日			
13	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	(図書館休館日)
14	火		・この指とまれ 10:00~11:30	
15	水		・スポーツ吹き矢 9:30~11:30 ・健康麻雀サークル 13:00~16:00 ・7区出前ふれ健 13:30~15:00	・行政相談【要予約(4/8締切)】 13:30~15:30 場所:波田支所会議室
16	木		・男衆のひろば 10:00~11:30	
17	金		・おいでよ!ひろば 10:00~11:30 ・おしゃべりカフェ 11:00~13:00	・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
18	土			・仁王尊股くぐり祭り(18日・19日) 9:30~16:00
19	日	(休館日)		
20	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	(図書館休館日)
21	火		・この指とまれ 10:00~11:30	
22	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
23	木		・ふれあい健康教室 9:30~11:30	
24	金	・環境・教養講座 バス研修「野鳥を探しながら『烏川渓谷緑地・満願寺』自然散策」 8:20~12:30 (福祉ひろば共催)		・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 (図書館休館日)
25	土			
26	日			
27	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	(図書館休館日)
28	火		・この指とまれ 10:00~11:30	
29	水			
30	木			(図書館休館日)

## 令和8年5月

1	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
2	土			
3	日	(休館日)		
4	月			(図書館休館日)
5	火			
6	水			
7	木		・スポーツ吹き矢 9:30~11:30	(図書館休館日)
8	金		・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
9	土			
10	日			

### 【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



波田循環バス

今日は無料行政相談があります

