



# 波田まちづくり通信



スージーちゃん

スイカくん

松本市広報 R8-1

波田まちづくり協議会サイト  
「はたみみ.net」

## すくすく育つ竹の子のように「竹の子教室」開講

未就園児を対象とした親子の体力づくり教室「竹の子教室」が、5月19日（火）に波田体育館で開講され、25組の親子が笑顔で参加しました。この教室は、昭和53年に波田公民館が始めた取り組みで、今年で49年目を迎えました。親子で行う運動や遊び、交通安全講習、野外活動、情操教育、救急講習などを子育てや教育、医療の専門性のある講師が指導します。12月までに計43回の開催を予定しており、子どもたちの体力と心の土台をしっかりと築くことを目指します。地域に生まれた子どもたちが、すくすくと伸びる竹の子のように心身ともにたくましく健やかに育つことを願い、長い歴史を持つ波田地区の大切な財産となっています。子育てを始めたばかりのご家庭や、これから保育園等に上がる前の子どもと一緒に楽しく体を動かしたい方は、ぜひご参加ください。



(竹の子教室 開講の様子)

## 彩り豊かなフラワーズーンが今年も誕生

波田花のある会は、5月23日（土）に三溝駅西側・国道沿いに位置する「フラワーズーン」で、ベゴニア（ピンク・白）とサルビア（赤）の定植作業を一斉に行いました。個人・法人合わせて33会員が参加し、それぞれに割り当てられた区画で、決められた順序と配色に従って丁寧に植え付けました。見事な花の街道が完成し、国道や上高地線を利用するドライバーや通行人に季節の彩りを届けます。「花を通じて人々の気持ちを豊かに」という想いは、毎年花を楽しみにして下さる地域の皆さまと共感し合えるものです。今後も、鮮やかな花々が訪れるすべての人の心に温かさや活力をもたらすことを願っています。



(定植作業の様子)

お知らせ

## 地域づくり講演会を開催します

私たちの身近な病院である松本市立病院 佐藤先生のお話と  
理学療法士によるフレイル予防体操を行います。ぜひご参加ください！

【一病息災】地域の皆さまが元気で過ごすために  
病院ができること

- 日時 8月22日（土）  
午後2時00分～午後3時30分
- 場所 波田公民館 大会議室（2階）
- ◇ 講師 松本市立病院院長  
佐藤 吉彦 氏

お申し込み



◇リハビリテーション 主任理学療法士 長澤 祐哉 氏

■主催：絆づくり推進会議 ■共催：波田まちづくり協議会

※お申し込みはスマホで読み取り、または波田地区地域づくりセンター（☎92-3001）へ



- 専門分野  
糖尿病、内分泌代謝疾患
- 所属学会  
日本内科学会  
日本糖尿病学会  
日本内分泌学会  
日本膵・臓移植学会  
日本消化器内視鏡学会  
ヨーロッパ糖尿病学会
- 資格  
日本内科学会総合内科専門医  
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医  
日本糖尿病学会糖尿病専門医・研修指導医・評議員  
日本医師会認定産業医

令和8年度

7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 木工工作講座

[完成イメージ]

### ～楽しく木製飛行機を組み立てよう～

木製キットをくりぬき模型飛行機を組み立てます。

同じ番号のパーツどうしを組み合わせ、簡単に作ることができます。

日 時：7月30日(木) ※①と②は同一内容

① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30

場 所：波田公民館 大会議室

参加費：500円(材料費) / 定 員：各回10名

講 師：大月 朋明 さん(波田彫刻クラブ 主宰)

申 込：7月1日(水)～右記QRよりお申込みください

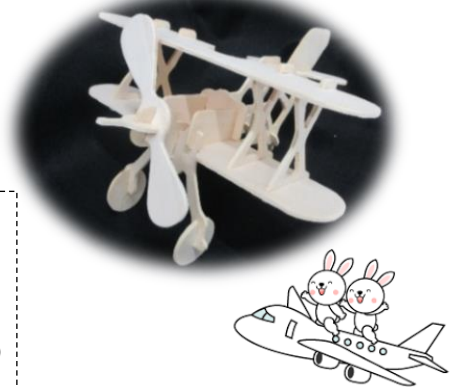
※小学4年生以下は保護者同伴(要)

※定員になり次第終了 締 切：7月20日(月)

講座申込QR



受付開始:7月1日(水)  
締切:7月20日(月)



お持ち帰り後、ご自身のアクリル絵の具で色付けして、ちょっとしたお部屋のインテリアとして自分好みの仕上げをしてみるのもおすすめです♪

## 教養講座

### クラフト講座 ～楽しくフェルトアートを作ろう～

シート状のフェルト生地を使い、マスコットや小物を作る人気の高いハンドメイド手芸です。

シートからパーツを切りだし、スパンコールやビーズを飾り付けて、バックチャームを作ります。

日 時：7月31日(金) ※①と②は同一内容

① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30

場 所：波田公民館 大会議室

参加費：500円(材料費) / 定 員：各回10組

講 師：伊藤 永子 さん(クラフトインストラクター)

持ち物：えんぴつ、ハサミ(紙・布切り用)

申 込：7月1日(水)～左記QRよりお申込みください

※小学4年生以下は保護者同伴(要)

※定員になり次第終了 締 切：7月20日(月)

講座申込QR



受付開始:7月1日(水)  
締切:7月20日(月)

当日までに  
オリジナルデザインを  
考えてきてね♪

## 次回予告

詳細は来月号の公民館案内で  
ご確認ください

### 「伝わる言葉」を学びます

お楽しみに♪

～どうしたら「伝わるように」話せるか? 「読む」と「話す」は大ちがい～

日 時：9月1日(火)より隔週火曜日 【全4回】 19:30～21:00

場 所：波田公民館 大会議室 / 講 師：林 直哉 さん(元 松本深志高校放送部顧問)

## 町内公民館対抗 ソフトボール大会結果報告

5月31日(日)に開催され、

Aリーグ(競技チーム)4チーム、

Bリーグ(親睦チーム)8チーム、

合わせて12チームが参加しました。

15区の皆さん、優勝おめでとうございます！！

選手の皆さん、お疲れ様でした。

🏆 **優勝 15区**

🥈 **準優勝 20区**

🥉 **第3位 9・10区**



※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。

※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7月1日発行No.184 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

## ～フレイル予防講座～ リハビリと栄養の講座

ふれあいホールで就労センターの  
収穫祭もあります。  
ぜひ、お立ち寄り下さい。

フレイル予防するための運動と栄養のお話です。ご自分で出来る予防を学びましょう。

7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：7区・16区町会の皆様よろしくお願いいたします。

※水分は各自お持ちください。ご協力お願いいたします。

《お申し込み》

期間：7月1日(水)～10日(金)

時間：午前9時から午後5時まで

☎92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《 7月10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・百歳体操

持ち物： 水分補給用の飲み物



### ☆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



《パンの販売があります》午前11時40分～11時55分



「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

— 出前ふれあい健康教室 —

20区 7月1日(水) 午前10時～11時30分

5区 7月8日(水) 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

### 7月男衆のひろば 調理実習

管理栄養士さんの協力で

「さばみそ缶の焼うどん(減塩)」と

「じゃがいもあんのおやき」を作ります。

ぜひ、男衆のひろばで一緒に活動しましょう!

日時：7月16日(木) 午前10時～

持ち物\*エプロン・三角巾・マスク

材料費 500円

お申込み：7月14日(火)までに福祉ひろばへ

### この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

7月 7日 ソックスモンキー制作

7月14日 // (※2回に渡り作ります。)

定 員：13名 制作費：500円

持ち物：裁縫道具

7月21日 折り紙 “七夕”

講師： はなおりの会の皆さん

7月28日 折り紙 “ひまわり”

\*初めての方や「ソックスモンキー」、「七夕」作りに参加  
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ます)

### 8月男衆のひろば

走らない! 歩くサッカーです!  
老若男女どなたでも!



### 子ども会育成会共催

#### 松本山雅ウォーキングサッカー

日 時：8月5日(水) 午前9時～11時

場 所：波田体育館

定 員：30名(定員になり次第締め切り)

持ち物：運動の出来る服装と靴(上履き)・飲み物

申込み：7月13日(月)～7月31日(金)

福祉ひろばまで(親子参加も可能です。)

※子ども会育成会でも申し込みを受け付けています。

### ～ 波田地区保健師さん健康相談～

7月16日(木)・7月30日(木)

両日午前中



※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7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☎

| 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 |                                                                                    | ・20区出前ふれ健 10:00～11:30<br>・健康麻雀サークル 13:00～16:00  |                                                                   |
| 2  | 木 | ・環境・教養講座「ラベンダークラフト&ハーブティーを楽しむ会」 10:00～12:00                                        | ・スポーツ吹き矢 9:30～11:30                             |                                                                   |
| 3  | 金 | ・青少年育成講座「竹の子教室」 10:00～11:30                                                        | ・おしゃべりサロン 10:00～11:30<br>・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                                  |
| 4  | 土 |                                                                                    |                                                 |                                                                   |
| 5  | 日 | (休館日)                                                                              |                                                 |                                                                   |
| 6  | 月 |                                                                                    | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30                           | (図書館休館日)                                                          |
| 7  | 火 | ・竹の子教室 10:00～11:30                                                                 | ・この指とまれ 10:00～11:30                             |                                                                   |
| 8  | 水 |                                                                                    | ・5区出前ふれ健 13:30～15:00<br>・健康麻雀サークル 13:00～16:00   |                                                                   |
| 9  | 木 | ・教養講座「遊YOU大学」② 13:30～15:00                                                         |                                                 | ・まちづくり協議会 あいさつ運動 7:20～7:50 (企画・情報部会)                              |
| 10 | 金 | ・竹の子教室 10:00～11:30                                                                 | ・おいでよ！ひろば 10:00～11:30<br>・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                                  |
| 11 | 土 | ・文化伝承・歴史・環境講座「水沢川流域自然観察会」～若澤寺跡に生息する希少動植物の姿を求めて～ 8:30～12:00                         |                                                 | 波田のラジオ番組です♪<br>毎週金曜日の夜、耳を傾けてみてください                                |
| 12 | 日 |                                                                                    |                                                 |                                                                   |
| 13 | 月 |                                                                                    | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30                           | (図書館休館日)                                                          |
| 14 | 火 | ・竹の子教室 10:00～11:30                                                                 | ・この指とまれ 10:00～11:30                             |                                                                   |
| 15 | 水 |                                                                                    | ・スポーツ吹き矢 9:30～11:30<br>・健康麻雀サークル 13:00～16:00    |                                                                   |
| 16 | 木 |                                                                                    | ・男衆のひろば(調理) 10:00～                              |                                                                   |
| 17 | 金 |                                                                                    | ・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<br>・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15 |
| 18 | 土 |                                                                                    |                                                 |                                                                   |
| 19 | 日 | (休館日)                                                                              |                                                 |                                                                   |
| 20 | 月 |                                                                                    |                                                 | (図書館休館日)                                                          |
| 21 | 火 |  | ・この指とまれ 10:00～11:30                             | (図書館休館日)                                                          |
| 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 |                                                                                    | ・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<br>(図書館休館日)                      |
| 25 | 土 |                                                                                    |                                                 |                                                                   |
| 26 | 日 |                                                                                    |                                                 |                                                                   |
| 27 | 月 | 【小中学生夏休み学習室開放】<br>(土・日を除く 8月7日15:00まで)                                             |                                                 | (図書館休館日)                                                          |
| 28 | 火 | ・波田学校給食センター「夏休み親子見学会」 10:00～13:00<br>・小学生 学習サポートDAY① 9:00～12:00                    | ・この指とまれ 10:00～11:30                             |                                                                   |
| 29 | 水 | ・小学生 学習サポートDAY② 9:00～12:00                                                         |                                                 |                                                                   |
| 30 | 木 | ・青少年育成・環境・教養講座「木工工作講座」<br>～楽しく木製飛行機を組立てよう～<br>①10:00～12:00 ②13:30～15:30            |                                                 |                                                                   |
| 31 | 金 | ・青少年育成・教養講座「クラフト講座」<br>～楽しくフェルトアートを作ろう～<br>①10:00～12:00 ②13:30～15:30               |                                                 | ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15                                  |

## 令和8年8月

|    |   |       |                                                            |                                  |
|----|---|-------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 土 |       |                                                            |                                  |
| 2  | 日 | (休館日) |                                                            |                                  |
| 3  | 月 |       | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30                                      | (図書館休館日)                         |
| 4  | 火 |       | ・この指とまれ 10:00～11:30<br>・いきいき健康ひろば 13:30～15:30              |                                  |
| 5  | 水 |       | ・ウォーキングサッカー(子ども会育成会共催) 9:00～11:00<br>・健康麻雀サークル 13:00～16:00 |                                  |
| 6  | 木 |       | ・スポーツ吹き矢 9:30～11:30                                        |                                  |
| 7  | 金 |       | ・おいでよ！ひろば 10:00～11:30<br>・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 |
| 8  | 土 |       |                                                            |                                  |
| 9  | 日 |       |                                                            |                                  |
| 10 | 月 |       | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30                                      | (図書館休館日)                         |

### 【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

