

白板地区だより8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96号>

発行日：令和8年8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、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、すこやか隊、つながり隊の3つの部会があります。

星に願いを☆彡



今年も、白板地区公民館に七夕飾りが登場しました!!

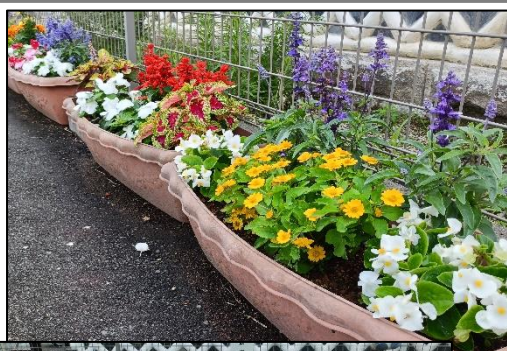
7月7日の七夕にあわせ、公民館文化委員の方たちが葉竹を立て、五色の短冊や松本ゆかりの七夕人形などを飾り付けました。
あなたも短冊に願いを込めてみませんか? (～8月6日(木)まで)

熱中症に要注意

今年の夏も猛暑になりそうです。

気象庁では今年から、40℃以上の日を「酷暑日」として、警戒を強く呼び掛けており、特に8月の暑さは厳しくなると予想されています。早めの熱中症対策として、エアコンの冷房効率をさらに高めるための点検が大切です。また、軽い運動や入浴などで体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」が呼びかけられています。

さらに、こまめな水分補給、積極的な日傘の利用など、例年以上に熱中症対策をお願いします。



◎ フラワーコンテストを開催中です!

町会対抗

投票期間：7月14日(火)～8月4日(火)
コンテスト会場：白板地区公民館

松本市は、「花いっぱい運動」発祥の地!

まちなか緑化の取組みの一環として白板地区公民館周辺の緑化推進と、白板地区住民の親睦を深めるため、今年も町会対抗のフラワーコンテストを開催!

公民館前には、各町会の方々や公民館職員が工夫を凝らし、美しく植えたプランター約40個が並んでいます。

★1人1票で2町会まで投票できますので、ぜひ投票にお越しください。

※「白板地区だより」などの配布物は、松本市ホームページでもご覧いただけます。『白板地区だより』で検索!!

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8月9月

- ◎ 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

好評につき今年度も実施！

来たれ、男性！！ 男の料理教室

～うまい・かんたん・ちょい健康！そんなつまみで一杯呑みませんか？～

お酒に合うおつまみを実際に作り、ご自身で持ち込んだ飲み物と一緒に味わいましょう♪

日時 9月4日(金) 午後3時30分～午後5時頃(調理実習)

講座終了後、1時間程度の懇親会を実施します。

場所 白板地区公民館 調理室

講師 松本大学地域健康支援ステーション 管理栄養士 水野 尚子氏

定員 先着15名

申込み 8月17日(月)午前9時～

下記二次元コード または 電話(35-7740) または 窓口

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持ち帰り容器、自分の飲み物(酒類可)

メニュー 大豆とじゃこのご飯、キノコ入りキッシュ風オムレツ、サバ缶味噌汁

カボチャのミルク煮、カブのピクルス、フルーツ(6品)

その他 アレルギー等ある場合には、申込時にお伝えください。



講座後の懇親会にて飲酒される場合、お車、自転車でのご来館は **絶対におやめください**

8月の夏休み公民館開放 フリースペース実施日

○…公民館開放(午前9時～午後5時)

FS…フリースペース(午後5時～8時)



日	月	火	水	木	金	土
						1 ×
2 ×	3 ○/FS	4 ○/FS	5 ○/FS	6 ○/FS	7 FS	8 ×
9 ×	10 ○	11 ×	12 ○	13 ○	14 ○	15 ×
16 ×	17 ○/FS	18 ○/FS	19 ○/FS	20 ○/FS	21 ○/FS	22 ×
23 ×	24 FS	25 FS	26 FS	27 FS	28 FS	29 ×
30 ×	31 FS					

生け花講座(原則毎月第2金曜日)

生活の中に花を取り入れ、気持ちの良い毎日を送るきっかけを作しましょう♪

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



9/11(金)	10/16(金)	11/13(金)	12/28(金)
R91/15(金)	2/12(金)	3/12(金)	

スマホなんでも相談

日時 8月17日(月) 午前10時～12時

場所 白板地区公民館

申込み 上記連絡先また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。



各講座申込みは
←←こちらから

福祉ひろばから...

(No.313)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

お盆期間 自由開放日

8月13日(木)・14日(金) 午前10時～午後3時

涼しいひろばでご自由にお過ごしください。



8月はお盆のため事業開催日に変更があります。詳しくはP4行事カレンダーをご覧ください。

100えんカフェ (午前10時～12時)

主催：白板地区住みよい町づくり協議会すこやか隊
★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&お菓子を利用できます。

8月27日(木)午前10時～11時30分

男人(おとな)のカフェ

～西山知花先生の体操教室～

今月も心地よく体を動かしましょう。



健康サロン

時間：午前9時30分～

持ち物：タオル・飲み物

4日(火)・18日(火)……いきいき百歳体操

10日(月)・24日(月)……ひざ痛・転倒予防体操

24日は城西病院のインストラクターが来館します。

ふれあい健康教室

真夏のハンドベル演奏会

日時 8月21日(金)午前10時～



松本バルエコーズの皆さんによる

イングリッシュハンドベルの演奏です。

きれいな音色で涼めること間違いなしです。

ほっとタイム (午前10時～午後3時)

ひろば開放日 8月7日(金)

涼しいところでゆっくりしてください。



子育て支援事業(0～3歳児対象)

ハッピーキッズ 自由開放日

ビニールプールで水遊びをしよう

日時 8月26日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル



詳しくは回覧をご覧ください。今月は第四水曜日です。

～初心者健康マージャン教室～

8月27日(木)午後1時30分～

初めてマージャン牌にふれる方

お待ちしております!!

地区の方が先生になって分かりやすく
教えてください。9月～12月の
第二・第四(木)午後開催します。

お気軽にお越しください。



ひろば掲示板

★ひろばで松本市福祉

入浴券が受け取れます。70歳以上でご希望の方は、
お立ち寄りください。交付には以下の本人確認書類が
必要です。運転免許証・マイナンバーカードなど

地区生活支援員からのお知らせ

8月29日(土)午後5時00分～

居酒屋しらいた 開催

場所 白板地区公民館

参加費 大人 2,000円

こども 1,500円



暑い日が続きますが、ここまで頑張った自分へのご褒美!!そしてまだまだ続く暑さに
負けないように一緒に楽しみましょう!!
※タクシー送迎あります。ご相談ください。

【行事カレンダー】 8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	土				
2	日				
3	月				
4	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	【町】フラワーコンテスト投票 最終日	
5	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
6	木	大人のぬり絵 きり絵	9:30 13:30	【他】だれでも食堂じょうねんすとリーと 【公】七夕飾り 最終日	11:30
7	金	ほっとタイム	10:00	【公】生け花講座	13:30
8	土				
9	日	長野県知事選挙 皆さん投票に行きましょう！！			
10	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		
11	火	（山の日）			
12	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
13	木	自由開放日			
14	金	自由開放日			
15	土				
16	日				
17	月	絵てがみ	10:00	【公】スマホなんでも相談 【公】岳都講座	10:00 13:30
18	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		
19	水			【公】ゆるやかラジオ体操 【他】だれでも食堂じょうねんすとリーと	9:00 18:00
20	木	（職員会15:15～職員不在）			
21	金	ふれあい健康教室	10:00	【公】公民館解放 最終日（詳細はP2）	
22	土			【他】居酒屋しらいた	17:00
23	日				
24	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）城西病院イストラクター来館 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30		
25	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
26	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】白板地区今昔物語 バス研修 【公】ゆるやかラジオ体操 【他】純喫茶ひばり	8:30 9:00 10:00
27	木	100えんカフェ（男人カフェ） 初心者健康マージャン教室	10:00 13:30		
28	金	にこにこ会（清拭布づくり） いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
29	土				
30	日			【育】さつまいも畑草取り：第47回 ロック	時間未定
31	月				

9月

1	火	健康サロン（百歳体操）／囲碁・将棋・マージャンの日	
2	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ	【公】ゆるやかラジオ体操
3	木	大人のぬり絵／きり絵	
4	金	ほっとタイム（ひろば一日開放日）	【公】男の料理教室
5	土		