



スージーちゃん

波田まちづくり通信



スイカワくん

波田まちづくり協議会サイト
「はたみみ.net」

波田地区防災訓練報告～大規模災害に備えて～

6月28日(日)に実施した、松本市防災連合会波田地区防災部主催の防災訓練の結果をご報告します。

大規模地震を想定した「避難訓練」では、別日程で実施した町会も含め27町会、7,124名、4,362世帯が一時避難場所まで非難しました。参加世帯率は96.2%で、昨年(87%)を上回る多数の方にご参加いただきました。

また「避難所開設訓練」では、9箇所の指定避難所に各運営委員、施設管理者、避難所担当職員が参集し、施設の開設方法と避難所アクションカードの指示書に従って開設準備を確認するとともに、段ボールベッドの組み立てを体験しました。町会長を通じて寄せられた訓練に関するご指摘や課題等は、防災部で検討・協議し、今後の改善に努めます。



(段ボールベッド組み立ての様子)

オオハングンソウ一斉駆除で地域を守る

まちづくり協議会の地域連携部会では、6月13日(土)に水沢地籍で急速に増加しつつある特定外来植物「オオハングンソウ」の一斉駆除を実施しました。

日差しの強い中、参加者15名は大量の汗をかきながら、林道沿いに群生しているオオハングンソウを一本一本、根こそぎ抜き取る作業を行い、その収集量は大型ビニール袋20袋に達しました。特定外来植物は繁殖力が非常に強く、放置すると他の生物の生育を妨げたり、農作物に被害を与える可能性があります。

所有地で特定外来植物を発見した場合は、早めに駆除するようお願いいたします。



オオハングンソウ

(キク科)

梓川高校家庭科授業を支えるエプロン制作ボランティア

梓川高等学校の家庭科授業を支援するため、波田地区のエプロン制作実習サポートボランティア4名が、6月1日(月)から7月22日(水)までの延べ20回の授業をサポートしました。

オリジナルのエプロン制作に向け、ボタン付け、刺し子、ポケット付け、裾上げなどの工程を生徒一人ひとりに寄り添いながら丁寧に指導しました。

ボランティアの皆さんは「若い皆さんと日々交流できることで、逆にこちらが元気をもらえる」と口々に笑顔で語っていました。

この活動は令和3年から続いており、世代間交流事業として定着しています。



(ボランティアの様子)

【お知らせ】

オンライン相談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8年度

8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



人権バス研修

こころで感ずる「無言館」

平和で穏やかな時代に暮らしている私たち、「平和ってなに？」と問われたら、どう答えますか。

「無言館」は、第二次世界大戦で、若くして戦没した画学生の遺作を集めた美術館です。志半ばにして異国の地で散っていった学生の、伝えることができなかった思いを、また、その昔いわれの無い迫害を受け、思いを「ことば」にすることもできなかった人々の声を、心で感じてみませんか。

日時：9月10日(木)

8:30~16:30

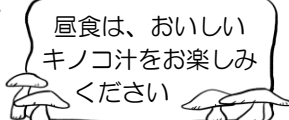
集合：波田公民館前 8:30

場所：上田市 戦没画学生慰霊美術館「無言館」

丸子解放センター

定員：15名

参加費：2,000円(昼食代)



持ち物：歩きやすい靴(スニーカー等)、雨具

申込：窓口またはお電話でお申込みください

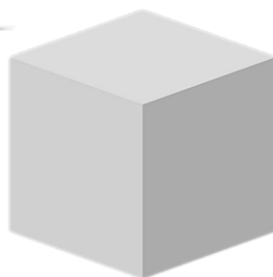
締切：8月28日(金) ※定員になり次第終了



教養講座 「伝わる言葉」を学びます

どうしたら「伝わるように」話せるか

誰でも「話す回路」を持っている
その回路を意識できれば
伝わるスピーチが
伝わる読み聞かせが
できるようになります



「読む」と「話す」は大ちがい

「立方体の箱」を使って
「話す回路」に
スイッチを入れよう
使う技術は
ショウ(見せる) & テル(語る)

日時：9月1日(火)より隔週火曜日

9月1日・15日・29日・10月13日 全4回
19:30~21:00

場所：波田公民館 大会議室

定員：20名(最少催行人数6名)

講師：林 直哉 さん(元 松本深志高校放送部顧問)

参加費：材料費実費(500円程度) / 持ち物：筆記用具

申込：窓口またはお電話でお申込みください

お話の内容を、6枚のカードにまとめます。

立方体に1枚ずつ貼りつけます。

箱の1面を見せながら、お話をはじめると・・・

・・・あら不思議・・・

みんな「うんうん」頷きながら聴いてくれます。

締切：8月24日(月)

※定員になり次第終了

※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8月1日発行No.185 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

～ボイトレ健康法～

発声法を学びながら体全体を使って
歌いましょう！！

講師 スポーツボイストレーナー 伊藤 きくみ先生

8月27日(木) 午前9時30分～11時30分

【受付】午前9時15分～9時30分

※今回、水分を補給しながらボイトレを行います。

各自必ず水分をお持ちください。

当番町会：4区・22区町会の皆様よろしく願いいたします。

《お申し込み》

期間：8月3日(月)～10日(月)

時間：午前9時から午後5時まで

☎92-8001

☆三 おいでよ！ひろば ～音楽の集い～

8月7日(金)

時 間：午前10時～12時

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

内 容：第1部 午前10時～11時

＊童謡唱歌 おしゃべりサロンの皆さん

＊クラシックコンサート

アンサンブル MOMO の皆さん

波田少年少女合唱団の皆さん

♪「キラキラ星変奏曲」を一緒に弾きましょう！

楽器がある方は是非お持ちください。

就園児のお子さんもぜひ、ご参加ください。

第2部 午前11時10分～12時

＊三味線 清扶美会 山本扶美枝先生他

＊オカリナ オカリナフレンズまほろばの皆さん

☆三おしゃべり カフェはお休みです。

午前11時～12時までお飲み物を無料で
提供するセルフカフェをホールで行います。



この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

8月 4日 バラの花作り

8月18日 バスハイク 奈良井宿散策

8月25日 猫型クリップ作り

＊初めての方やバスハイク希望の方は福祉ひろばへ
ご連絡ください。

(定員になり次第締め切ります)

未就園児親子交流会

ふれあいタイム



9月10日(木)

午前10時～11時

場所：波田保健福祉センター
教養娯楽室

こねこねクッキング

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。詳細は9月号でお知らせします。

【持ち物】お子様に必要なもの

(バスタオル、飲み物、おむつ等)

【申込み】9月7日(月)までに福祉ひろばへ

子ども育成会共催

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)

7月31日まで受付中

持ち物等：運動の出来る服装と靴(上履き)・飲み物

～波田地区保健師さん健康相談～

8月6日(木)・8月27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8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	土			
2	日	(休館日)		
3	月	【小中学生夏休み学習室開放】 (8月7日は15:00まで)		(図書館休館日)
4	火		・この指とまれ 10:00～11:30 ・いきいき健康ひろば 13:30～15:30	
5	水		・松本山雅ウオーキングサッカー 9:00～11:00 (子ども会育成会共催) ・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 音楽の集い 10:00～12:00	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15
8	土			
9	日			
10	月			(図書館休館日)
11	火			
12	水		・健康麻雀サークル 13:00～16:00	・行政相談予約締切(8/19開催) 波田支所 ☎92-3001 (図書館休館日)
13	木			
14	金			・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15
15	土			
16	日	(休館日)		
17	月		・ヨガ教室ひの木 10:00～11:30	(図書館休館日)
18	火		・この指とまれ(奈良井宿散策) 8:30～16:00	
19	水		・スポーツ吹き矢 9:30～11:30 ・健康麻雀サークル 13:00～16:00	・行政相談【要予約(8/12締切)】 13:30～15:30 場所:波田支所会議室
20	木			
21	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 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15
22	土			・地域づくり講演会 14:00～15:30
23	日			
24	月		・ヨガ教室ひの木 10:00～11:00	(図書館休館日)
25	火		・この指とまれ 10:00～11:30	
26	水		・健康麻雀サークル 13:00～16:00	
27	木		・ふれあい健康教室 9:30～11:30	
28	金	・教養講座「遊YOU大学」③ バス研修① 8:00～15:30	・おしゃべりサロン 10:00～11:30	・まちづくり協議会 あいさつ運動 7:20～7:50 (循環バス運行部会) ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15 (図書館休館日)
29	土			・まちづくり協議会 万葉植物園草刈りボランティア 8:00～10:00
30	日			
31	月			(図書館休館日)

令和8年9月

1	火	・教養講座『伝わる言葉』を学びます① 19:30～21:00 ・青少年育成講座「竹の子教室」 10:00～11:30	・この指とまれ 10:00～11:30	
2	水		・健康麻雀サークル 13:00～16:00	
3	木		・スポーツ吹き矢 9:30～11:30 ・17区出前ふれ健 13:30～15:00	
4	金	・竹の子教室 10:00～11:30	・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
5	土			・まちづくり協議会 避難所運営ゲーム 9:30～11:30 普通救命講習 13:30～16:30
6	日	(休館日) ・町内公民館対抗 バレーボール・マレットゴルフ大会		
7	月		・ヨガ教室ひの木 10:00～11:30	(図書館休館日)
8	火	・竹の子教室 10:00～11:30	・この指とまれ 10:00～11:30	
9	水		・3区出前ふれ健 10:00～11:30 ・健康麻雀サークル 13:00～16:00	
10	木	・人権バス研修「こころで感ずる『無言館』」 8:30～16:30	・ふれあいタイム 10:00～11:30	・まちづくり協議会 あいさつ運動 7:20～7:50 (総務部会)

【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



今月は無料行政相談があります

