

白板地区だより 9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97号>

発行日:令和8年9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。



公民館に泊まろう!を開催

昨年に引き続き「公民館に泊まろう!」を、7月25日(土)～26日(日)に開催しました。

子どもたち24名が参加し、カレー作りから始まり、かるたやヨーヨー釣りなどのゲームを楽しみました。

また、みんなでスイカ割りをして盛り上がり、スイカやかき氷を食べました。「公民館に泊まるの最高!」、「みんなで食べるの格別!」、「新しい友達ができてよかった!」などの声が聞かれました。

夏祭りを開催



7月11日(土)16時30分～19時30分、宮渚新橋グラウンドで第4回目となる【夏祭り】を開催しました。猛暑の中でしたが、子どもたちは、いい笑顔で楽しんでくれました。参加者は過去最高の412人、水ヨーヨー釣りや輪投げ、模擬露店では焼きそばやフランクフルト、ポテト、カキ氷などを販売。大盛況で全て完売となりました。また、大人の方に用意した大人用カキ氷(アルコール?)も大変好評でした。



▼【第1位】折井町町会



▼【第2位】巴町町会



▼【第3位】白板宮本町会



令和8年度

フラワーコンテストの結果発表

第1位	折井町町会	32票
第2位	巴町町会	31票
第3位	白板宮本町会	23票

7月14日(火)から8月4日(火)にかけて、1人1投票で2町会選んでいただきました。投票人数は108人でした。投票していただいた皆さま、ありがとうございます。今年は、例年以上に猛暑で、日光も強く、(人だけでなく)花にとっても非常に過酷な環境だったと思いますが、土日祝日の各町会当番での水やりのおかげで、例年どおり華やかに咲きました。ぜひ公民館へ足をお運びください。

※「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9月10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

「なんとなく」から卒業！！ ラジオ体操講座

毎日のラジオ体操、「なんとなく」やっていませんか？
せっかくなら、もっと上手に、もっと効果的に。健康運動指導士が、
動きのコツやポイントを実践しながらお伝えします。
自分の体の動かし方を見直してみませんか？

日時 10月2日（金）午後1時30分～3時

場所 白板地区公民館 大会議室

参加費 無料

講師 公民館主事 武本 健太郎（健康運動指導士）



スマホなんでも相談



日時 9月16日（水）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。

第8回 白板地区文化祭

主催：白板地区文化祭実行委員会

田川小学校、丸ノ内中学校、松本蟻ヶ崎高校の
児童・生徒の発表などもあります！

詳細は、10月に全戸配布するパンフレットを
ご覧ください♪

日時 10月17日（土）午前8時30分から

会場 白板地区公民館・白板地区福祉ひろば

内容 ステージ発表・展示・蟻高茶道部による呈茶・
茶道体験など

絶賛受講者募集中！

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
毎日を過ごす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



図書視聴覚委員から

図書の入替えを行います

お手元に貸出中の本がありましたら、返却を
お願いします。

返却期限：9月24日（木）

※新しい図書の貸出…10月2日（金）から



お忘れ物について

過日実施しました「公民館に泊まろう！」
において、タオル（黄青）とタオルケット（ピンク）の
お忘れ物がございました。

お心当たりのある方は、白板地区公民館へ
ご一報ください。

※9月中にご連絡が無かった場合には、処分いたし
ます。

開講日	9/11	10/16	11/13
12/28	R9 1/15	2/12	3/5



各講座申込みは
←←こちらから

福祉ひろばから...

(No.314)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

100えんカフェ (午前10時~12時)

9月10日(木) 午前10時~

音楽の日

オカリナ・リコーダーの演奏と歌で
楽しみましょう。



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)でドリンクバー&お菓子を利用できます。

9月生まれの方100円不要
このたよりと生年月日がわかるものを
お持ちください。

今回は200えんカフェ (午前10時~12時)

9月24日(木) 午前10時~

お抹茶カフェ

地区の方が点ててくださるお抹茶をいただこう

主催：白板地区住みよい町づくり協議会すこやか隊



ふれあい健康教室

フレイル健診

フレイルチェックは元気度チェック

日時：9月18日(金)午前10時~

お手伝い：体力づくりサポーター



健診内容：血圧・身体測定・握力・
5m歩行・パタカ測定など



体力づくりサポーターは松本市が開催する
「体力づくりサポーター養成講座」を受講し、
地域住民の体力づくりのお手伝いをしています。

ほっとタイム

ひろば1日開放日

9月4日(金) 午前10時~

残暑きびしい折、おしゃべり、お裁縫、コーラス、
ゲームなど涼しいところでゆっくりしてください。



健康サロン

時間：午前9時30分~
持ち物：タオル・飲み物

1日・15日(火).....いきいき百歳体操

28日(月).....ひざ痛・転倒予防体操

28日は城西病院インストラクターが来館します。



子育て支援事業(0~3歳児対象)

ハッピーキッズ

西沢啓子さんと

~みんなで運動会ごっこ~

日時 9月16日(水)午前10時~

☆年間予定変更になっています

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



出前ふれあい健康教室

11日(金) 白板宮本 午前10時~

16日(水) 城西町 午前10時~

ひろば掲示板

第8回白板地区文化祭 10月17日(土)
縁日・おたのしみコーナー・カフェなどを
予定しています。おでかけください☆
各種事業展示の入れ替えなどご相談ください

初心者健康マージャン教室

12月までの期間限定開催

9月10日(木)・24日(木)午後1時30分~



【行事カレンダー】 9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	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		
2	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
3	木	大人のぬり絵 きり絵	9:30 13:30		
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00	【公】 来たれ、男性！！ 男の料理教室	15:30
5	土				
6	日			【他】 グラウンドゴルフ体験会（新橋グラウンド）	9:00
7	月	ハンドベル フレイル健診打合せ（体力づくりサポーター）	9:30 13:30		
8	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	健康くらぶ（宮渚新橋）	10:00
9	水	小さなお花アレンジ 企画委員会	9:30 13:30	【公】 ゆるやかラジオ体操	9:00
10	木	100えんカフェ 初心者健康マージャン教室	10:00 13:30		
11	金	お習字の基礎	9:30	出前ふれあい健康教室（白板宮本） 【公】 生け花講座	10:00 13:30
12	土				
13	日				
14	月	福々会（ハーモニカ）	13:30	【公】 岳都講座	13:30
15	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		
16	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】 ゆるやかラジオ体操 【公】 スマホ相談 【他】 純喫茶ひばり 出前ふれあい健康教室（城西町）	9:00 10:00 10:00 10:00
17	木	（職員会15:15～職員不在）			
18	金	ふれあい健康教室（フレイル健診）	10:00	【公】 白板地区今昔物語	13:30
19	土			【他】 誰でも食堂じょうねんすとリーと	11:30
20	日				
21	月			（敬老の日）	
22	火			（国民の休日）	
23	水			（秋分の日）	
24	木	200えんカフェ 初心者健康マージャン教室	10:00 13:30		
25	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】 健康吹き矢講座	14:00
26	土				
27	日			【ス】 モルック大会（新橋グラウンド）	9:00
28	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）城西病院インストラクター来館 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30		
29	火				
30	水			【他】 住みよい町づくり協議会すこやか隊視察研修	

【公】＝白板地区公民館主催
 【町】＝白板地区町会連合会主催
 【ス】＝白板地区スポーツ協会主催
 【育】＝白板地区子ども会育成会主催
 【他】＝その他
 【 】なし＝白板地区福祉ひろば主催

10月

1	木	大人のぬり絵／きり絵			
2	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		【公】 「なんとなく」から卒業！！ ラジオ体操講座	
3	土				
4	日				
5	月	ハンドベル			