



波田まちづくり通信



松本市広報 R8-1

波田まちづくり協議会サイト
「はたみ.net」

元気に自分らしく過ごすために ～波田地区地域づくり講演会レポート～

8月22日(土)、絆づくり推進会議(波田地区地域ケア会議)は波田公民館で地域づくり講演会を開催し、健康づくりに関心の高い地域住民約70名にご参加いただきました(共催:まちづくり協議会)。

■ 佐藤院長による基調講演

はじめに、松本市立病院の佐藤吉彦院長を講師にお迎えし、「一病息災:地域の皆様が元気で過ごすために病院ができること」をテーマにご講演いただきました。

松本市立病院は昭和23年(1948年)に国保直営診療所として開設し、旧波田町立波田総合病院を経て、現在まで「松本西部の地域型病院」として多くの命と健康を守ってきました。

令和8年(2026年)3月の新病院建設見直し検討委員会の答申を踏まえ、高齢者を中心とした医療ニーズに対応できる総合的な診療体制を整備し、「地域密着型の病院」として総合診療・高齢者救急・在宅医療等にさらに力を入れていきたいと説明がありました。



(佐藤院長の講演の様子)

そして、佐藤院長の専門である糖尿病について解説がありました。糖尿病が強く疑われる人の割合は加齢とともに増加し、進行すると合併症を招いて日常生活の質が悪化したり、命にかかわることもあると指摘。「バランスよく食べること」「体を動かすこと」「適切な種類と量のお薬」の3本柱が治療に大切だと話されました。

また、日本人の死因第1位である悪性新生物(がん)について、一生のうちにがんと診断される確率(男性62.1%、女性48.9%)や、罹患数では大腸がんが最も多いというデータが示されました。院長ご自身の大腸カメラ画像を公開し、市立病院で大腸ポリープ切除術を受けたエピソードを交えつつ、「大腸がん検診には便潜血検査が強く推奨されている」と紹介し、検査の重要性を強く訴えました。

参加者は熱心に耳を傾けながらメモを取るなど、健康への関心の高さがうかがえる講演となりました。

■ 長澤主任理学療法士による講義とフレイル予防運動

続いて、松本市立病院の主任理学療法士・長澤祐哉氏による講義「元気に長生き!フレイル予防とその対策」が行われました。「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間にある段階を指します。

年齢とともに心身の活力が低下し、ちょっとしたストレスをきっかけに要介護状態へ陥りやすい状態だと説明がありました。筋肉の衰えだけでなく心や社会的なつながりも含めた多面的な要素が絡み合って進行し、3年後の要介護発生リスク(約4.7倍)や死亡率(約2.8倍)がデータで示されました。

そして、スクワットなどのフレイル予防に有効な運動を全員で実践しました。バランストレーニングの片足立ちでは会場のあちこちで体がふらつく場面も見られましたが、お互いに顔を見合わせて笑顔がこぼれるなど、終始和やかな雰囲気になりました。

最後に、松本市立病院のフレイル外来が紹介され、心配な方はぜひ受診していただきたいと呼びかけられました。今回の講演会は、日々の生活に運動や健康づくりの意識を取り入れ、地域全体で支え合いながら、いつまでも元気に自分らしく過ごすための大切な機会となりました。



(全員でスクワットに挑戦)

令和8年度

10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

文化伝承・歴史講座

紅葉と歴史が彩る
「木曽福島宿を歩く」

関所があったことで知られる中山道の要所の福島宿。崖家造りの家が木曽川沿いに建ち並びます。「山村代官屋敷」や、庭園が見事な紅葉に染まる「興禅寺」、「御料館」など木曽の歴史に触れることができる福島宿を散策しながら歩きます。

日時：11月11日(水) 8:15~16:00

集合：波田公民館前 8:00集合

場所：木曽町 福島宿 / 定員：18名

参加費：3,600円(入館料・ガイド料・昼食代)

持ち物：歩きやすい靴(スニーカー等)、雨具

その他：2時間のガイドツアーです

②坂道や階段あり 雨天決行

申込：窓口またはお電話(92-2268)

締切：10月28日(水)



※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
※定員になり次第、締め切り

体験見学会開催！公開「竹の子教室」



すくすくのびろ！と

名付けられた「竹の子教室」は



参加者募集

参加
無料

1歳6ヶ月からの未就園児とその保護者を対象に、毎年5月から11月までおこなわれている親子教室です。親子で一緒に運動や遊びをとおした体力づくりと、あいさつなど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助ける活動などを行っています。また、保護者同士の交流の場として共に楽しみながら活動しています。ぜひ、この機会に体験してみませんか？

★当日のプログラム予定★

- ①毎回の運動と手遊び
- ②タッチケア・ふれあい遊び
- ③お楽しみお話し会(今年ご参加の皆さんとの交流会)

日時：10月27日(火) 10:00~11:30

場所：波田体育館アリーナ ※受付9:45~

講師：保育士、小学校教諭、助産師、健康運動指導士

定員：先着20組

対象：1~2歳児と保護者

持ち物：水分補給用飲み物、保護者用上履き

服装：簡単な運動ができる服装

申込：右記QRよりお申込みください \お申込QR/

※ご不明な点はお気軽にお問合せください♪

締切：10月19日(月)



バレーボール

10チームが参加

順位を決めない

親睦形式で

交流を深めました♪

町内
公民館対抗
スポーツ大会

各大会は
9月6日(日)に
開催されました

☆結果報告☆

参加された
選手の皆さん
お疲れ様でした♪

マレットゴルフ

10チームが参加



優勝 23区

準優勝 13区

第3位 15区

※ 上記の講座等は天候や諸事情などにより、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10月1日発行 No.187 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



第13回 福祉ひろばまつり

10月24日(土)・25日(日)

波田文化祭と同時開催!! 場所:波田支所1階



福祉ひろば

- ・パネル展示
 - ・作品展示
- があるよ!



クイズラリー

*クイズに答えて景品を
もらおう!(先着各50人)
※景品は1家族2つまで

24日 午前10時~
午後1時~
25日 午前9時~

魚釣りゲーム

*いろいろな色の魚を釣
って景品をもらおう!
1人1回(先着各100人)
※景品は1家族2つまで

24日 午前11時~
25日 午前10時~

花かご作り

*お花紙でステキな花
かごを作りませんか
(先着各10人)

24日 午後2時~
午後3時~

— 出前ふれあい健康教室予定 —

9区 10月19日(月) 午前10時~11時30分
13区・14区

10月21日(水) 午前10時~11時30分

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時~11時30分

10月6日 梓川高校交流会

(会場:梓川高校 時間:10時30分~12時)

10月13日 ひろばまつり準備

10月20日 ひろばまつり準備

10月27日 防災ズキン作り



持ち物:タオル3枚・裁縫道具

*初めての方や 交流会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)

~波田地区保健師さん健康相談~

10月1日(木)・10月22日(木)
両日午前中



★★★ お知らせ ★★★

- 10月は空調工事のため、お部屋が利用できない期間があります。

ご迷惑をかけますがよろしくお願いいたします。ご不明な点がございましたら、ひろばまでお問合せください。

- 「ふれあい健康教室」、「おいでよ!ひろば&おしゃべりカフェ」はお休みとなります。

~ 次回予定 ~

ふれあい健康教室

…11月26日(木) メインは馬頭琴とエンゼルハーブ演奏の予定です。お楽しみに!

おいでよ!ひろば&おしゃべり カフェ

…11月13日(金) みつば保育園との交流会を予定しています。



※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10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	木			・「法の日」司法書士無料相談 13:00～15:00 【要予約】限定8枠(1枠:30分) ☎92-3001
2	金	・教養講座「寄木細工で『おしゃれテーブルプレートを作ろう』」② 10:00～12:00 ・青少年育成講座「竹の子教室」 10:00～11:30		・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15
3	土			
4	日	(休館日)		
5	月			(図書館休館日)
6	火	・竹の子教室 10:00～11:30	・この指とまれ 梓川高校交流会 (梓川高校にて) 10:30～12:00	
7	水			・まちづくり協議会 あいさつ運動 7:20～7:50 (地域連携部会)
8	木	・文化伝承・歴史 教養講座 「字名が語る波田の歴史～歴史を語る手がかり～」 13:30～15:00		
9	金	・竹の子教室 10:00～11:30		・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15
10	土			
11	日			・市民スポーツ大会
12	月			(図書館休館日)
13	火	・教養講座『伝わる言葉』を学びます④ 19:30～21:00 ・竹の子教室 10:00～11:30	・この指とまれ 10:00～11:30	(図書館休館日)
14	水			・行政相談予約締切(10/21開催) 波田支所 ☎92-3001
15	木	・教養講座「遊YOU大学」⑤ 13:30～15:00		
16	金	・竹の子教室 10:00～11:30	・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
17	土			
18	日	(休館日)		
19	月		・9区出前ふれ健 10:00～11:30	(図書館休館日)
20	火	・竹の子教室 10:00～11:30	・この指とまれ 10:00～11:30	
21	水		・13・14区出前ふれ健 10:00～11:30	・行政相談【要予約(10/14締切)】 13:30～15:30 場所:波田支所会議室
22	木			
23	金	・竹の子教室 10:00～11:30		・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00～18:15 (図書館休館日)
24	土	・波田文化祭①、第13回福祉ひろばまつり 9:00～16:00		
25	日	・波田文化祭②、第13回福祉ひろばまつり 9:00～15:00		
26	月			(図書館休館日)
27	火	・竹の子教室体験見学会 10:00～11:30	・この指とまれ 10:00～11:30	
28	水		・男衆のひろば 梓川高校交流会 (梓川高校にて) 13:50～14:40	
29	木			
30	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
31	土			・上海渡カタクリ群生地 草刈りボランティア 8:30～10:30

令和8年11月

1	日	(休館日)		
2	月		・ヨーガひの木 10:00～11:30	(図書館休館日)
3	火			
4	水		・健康麻雀サークル 13:00～16:00	(図書館休館日)
5	木		・スポーツ吹き矢 9:30～11:30 ・19区出前ふれ健 13:30～15:00	
6	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 社会見学予定 ・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
7	土			・リサイクル本の配布 9:00～ 【会場】波田文化センターホール ☎92-7503(波田図書館)
8	日	・町内公民館対抗ソフトバレーボール大会		・市長杯争奪球技大会
9	月		・ヨーガひの木 10:00～11:30	(図書館休館日)
10	火	・竹の子教室 10:00～11:30	・手作りおやつでティータイム 9:30～12:00	

【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



今日は無料行政相談があります

