

白板地区だより 11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99号>

発行日：令和8年11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）の今年度の重点目標

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」

第8回 白板地区文化祭を開催

爽やかな秋晴れの10月17日（土）、公民館・福祉ひろばで8回目となる白板地区文化祭を開催。

公民館では、活動サークルのステージ発表や作品展示のほか、田川小学校金管バンドの演奏、松本蟻ヶ崎高等学校書道部による書道パフォーマンスや茶道部によるお茶会などが披露されました。



▲蟻ヶ崎高校書道部
書道パフォーマンス



▲福祉ひろば
（農産物販売・ひろば縁日）

歌や楽器演奏、健康体操、書道パフォーマンスなど活気に満ちた文化祭となり、公民館とひろばで約450人の来場者がありました。

今年も人力車により、公民館とひろばを往復し、来場された方が快適に移動できるよう支援。

▼人力車による公民館⇄ひろばの送迎



▲福祉ひろばでは、ひろば事業の活動展示をはじめ折り紙・バルーンアートなどのお楽しみコーナーの他、今年は、屋外で農産物の販売やひろば縁日を行い、大変賑わっていました。



▲Sunny-side-upの演奏（ステージ発表）

▼田川小学校金管バンドの演奏（ステージ発表）



▼蟻ヶ崎高校茶道部によるお茶席



※「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11月・12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

料理講座

食改伝達講習(2回講座)



各講座の
申込みは
←←こちらから

食生活改善推進協議会(食改さん)の料理講座を開催します。いつまでも元気で健康な生活を送るために大切なことを食生活から考えてみませんか?生活習慣病予防、フレイル予防をテーマに2回、開催します。両方、どちらかのみのご参加でも可能です。これから料理に挑戦してみたい方や、男性も大歓迎!

日時	① 11月27日(金) 午前10時~12時30分	② 12月 9日(水) 午前10時~12時30分
内容	「生活習慣病予防のお料理」 油揚げの味噌汁、はんぺんのコロツケ風、さっぱり白和え、麦ごはんを作ります♪	「手軽に作れるフレイル予防のお料理」 主菜、副菜、デザート of 3品を作ります♪ 詳細は、公民館にお問い合わせください。
会場	白板地区公民館 料理実習室	申込み 白板地区公民館 (35-7740) または二次元コード
講師	食生活改善推進協議会	申込み期間 11月4日(水)午前9時~講座2日前の午後3時まで
参加費	無 料	持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
定員	各回先着5名(定員になり次第締切り)	マスク・持ち帰り容器(タッパーなど)

主催: 公民館体育委員会

みんなで遊ぼう! ニュースポーツ体験会

公民館で「ニュースポーツ」を楽しみましょう!
今回は「ドッチビー」を行います。
※状況により内容を変更する場合があります。

日時 11月28日(土)10時から

申込み

11月25日(水)午後3時まで
電話または二次元コード

会場 白板地区公民館 大会議室

参加費

無 料

持ち物 室内履き、汗拭きタオル、飲み物



公民館長と一緒に
作ってみよう!

お正月飾り

公民館長の手ほどきで「ごぼう締め・輪締め・輪飾り」を作いませんか?
一緒に作りたい、見学したい方は
事前に電話でお申込みください。

開催日 時間	12月				
	3日 (木)	4日 (金)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
午前9時 ~正午	○	○	○	○	○
午後1時30分 ~4時	○	○	○	○	

12月には
「しめ飾り作り講座」
を開催予定です。
詳細は12月号を
ご覧ください。

今月のスマホ
なんでも相談

日時 11月25日(水)午前9時~12時
(いつもより長めです!マルシェと同日開催!)

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。



福祉ひろばから...

(No.316)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 (10時～12時)



出張はかり資料館

11月12日(木) 午前10時～12時

中町通りにある「松本市はかり資料館」から
学芸員さんをお迎えして、はかりだけじゃない！
？行ってみたくなる、はかり資料館の気
になるポイントをお話ししていただきます。



11月生まれの方100円不要 この日よりと生年月日のわかるものをお持ちください。

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。

男人(おとな)のカフェ

11月26日(木) 午前10時～12時

横山みゆき先生が来館します。

楽しく元気に体操しましょう!!

保健師による健康相談もあります。

是非ご参加ください。



ふれあい健康教室

11月20日(金) 午前10時～11時30分

ひもトシ 姿勢トレーニング

姿勢スタイリスト 阪上晃子先生による
ひもを使った体操です。
正しい姿勢を保って元気に動ける身体を
目指しましょう。

ほっとタイム



ひろば1日開放日

11月6日(金) 午前10時～

出前ふれあい健康教室

16日(月) 駒町 午後2時～

24日(火) 白板南 午前10時～

子育て支援事業(0～3歳児対象)

ハッピーキッズ

助産師さんによる

親子ふれあいあそび

ベビーヨガ&大根を抜こう

日時:11月18日(水) 午前10時

詳しくは
回覧をご覧ください



健康サロン

午前9時30分～
持ち物:タオル・飲み物

9日・30日(月).....ひざ痛・転倒予防体操

17日(火).....いきいき百歳体操

30日は城西病院インストラクターが来館します。



初心者健康マージャン教室 午後1時30分～

11月12日(木)・26日(木)



ひろば掲示板

◆11月からタクシー利用者負担額が変更になります。

1乗車500円(往復1,000円)となります。



◆ひろば大掃除とクリスマスツリー飾り付け 企画委員の皆さんと一緒に大掃除のお手伝いをお願いします。

実施日時:12月7日(月) 午後1時30分～ (参加して下さる方はひろばにご連絡ください)

◆小さなお花アレンジ 11月から春まで申込制(有料)になります。詳しくはひろばまで

引き続き、感染症予防に努めながらひろば事業を進めていきます。ご不明な点は福祉ひろばまでお問い合わせください。

【行事カレンダー】 11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	日				
2	月	ハンドベル	10:00		
3	火			(文化の日)	
4	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
5	木	大人のぬり絵 きり絵	9:30 13:30		
6	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00		
7	土			【育】 やきいも大会	9:00
8	日				
9	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		
10	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（宮淵新橋）	10:00
11	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
12	木	100えんカフェ 初心者マージャン教室	10:00 13:30		
13	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30	ふれあい会（折井町） 【公】 生け花講座	10:00 13:30
14	土				
15	日				
16	月	絵てがみ	10:00	【公】 岳都講座 出前ふれあい健康教室（駒町）	13:30 14:00
17	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		
18	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】 ゆるやかラジオ体操	9:00
19	木	（職員会15:15～職員不在）			
20	金	ふれあい健康教室	10:00	【公】 白板地区今昔物語	13:30
21	土			【他】 だれでも食堂じょうねんすとリーと	11:30
22	日				
23	月			(勤労感謝の日)	
24	火	うたごえひろば 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（白板南）	10:00
25	水			【他】 マルシェ 【公】 スマホなんでも相談	9:00 9:00
26	木	100えんカフェ（男人のカフェ） 初心者マージャン教室	10:00 13:30		
27	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】 健康吹き矢講座	14:00
28	土			【公】 ニュースポーツ体験会（ドッジビー）	10:00
29	日			【他】 健康ウォーキング（城山公園集合）	8:50
30	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）城西	9:30	【公】 バス講座 軽井沢編パート2 追分宿	8:30

12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	ゆるやかラジオ体操
3	木	大人のぬり絵／きり絵	館長のお正月飾り講座
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	館長のお正月飾り講座
5	土		

【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