

# 白板地区だより 4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68号>発行日：令和6年4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」とは？

白板地区住みよい町づくり協議会(住み協)は、平成28年度に設立し、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ができる白板地区をめざし、区内の団体・組織が連携して、重点目標に「白板地区をつなぐ、顔の見える関係づくり」を掲げ、重点目標を踏まえて、様々な課題の解決に向けて活動しています。住み協には、防災隊、すこやか隊(高齢者部会)、つながり隊(子育て支援部会)の3つの部会があり活動をしています。



## 福祉100円バス乗車パス券はご存じですか

70歳以上の方、身体・療育・精神の各障がい手帳をお持ちの方及び難病の方は福祉100円バス乗車パス券の交付が受けられます。ぐるっとまつもとバス【市内一般路線バス(観光地路線、高速バス等を除く)】、上高地線電車、地域バス【(ほしみ線、中山線、入山辺線、浅間・大村線(みんなのバス)】が一乗車100円で利用できます。

また、70歳以上の方は「100円パス券」等の提示により博物館や松本城など市内各種施設の利用料金が割引や無料となります。お持ちでない方はこの機会に交付を受けてはいかがでしょうか。



### 【田川児童センターから】

田川児童センターから地区の方やひろば、公民館へ色々な企画などのお礼がありました。

公民館に展示してありますのでご覧ください。

## 白板地区福祉ひろばにお越しになりませんか

福祉ひろばは、ひろば事業や福祉活動等を通じて、健康増進や生きがいづくりなどに取組んでいます。

また、自身の健康寿命を延伸するために大切なことは、「人のつながり」と「笑顔」です。福祉ひろばは、身近な地域で「つながり」や「笑顔」が生まれる場でもあります。



白板地区福祉ひろばは、赤ちゃんから高齢者まで誰でも利用できる施設です。

福祉ひろばでは「クリスマス会」、「新春お楽しみ会」など様々なイベントや「ふれあい健康教室」、「100円カフェ」、「e-スポーツ」などの事業を行っています。

お気軽に、福祉ひろばへお立ち寄りください。

# 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

- ◎ 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まで

### 地域学習会

自然の恵みを学ぼう！

## 天然水工場&博物館見学 in 大町



大町市の『サントリー天然水 北アルプス信濃の森工場』で天然水ができるまでの様子を見学します。また、大町山岳博物館では北アルプスの山や自然、その歴史などを学びます。様々な形で自然の恵みを学習しませんか？

日時 4月25日(木) 午前8時30分集合・出発 午後4時30分散  
集合場所 白板地区公民館  
参加費 3,000円程度(入館料・昼食代) ※昼食の代金により変動します。  
定員 25名(申し込み多数の場合は抽選)  
申し込み期間 4月1日(月)～4月12日(金)  
申し込み先 上記連絡先 または QRコード

※抽選の結果、詳細は郵送で連絡差し上げます。



工場・博物館見学申込み

昼食は  
ビーフシチュー・ハンバーグなど  
数種の洋食から選べます。  
詳細は公民館まで  
お問合せください。

### 文化伝承・食育講座

## 端午の節句



主催：公民館文化委員会

子どもたちの健やかな成長を願い、節句にまつわるお話や音楽を聴きながら、節句のお祝いをします。みなさんと食事をしながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 5月11日(土) 午前10時30分～午後1時(予定)  
場所 白板地区公民館 大会議室(1階)  
講師 白板地区食生活改善推進協議会  
演奏 Sunny-side up(地区住民によるバンド演奏)  
参加費 無料  
定員 15名(親子または大人のみ参加も可、申込多数の場合は抽選)  
申し込み期間 4月1日(月)～4月23日(火)  
申し込み先 上記連絡先 または QRコード ※抽選の結果、詳細は郵送で連絡差し上げます。



端午の節句申込み

おいしい料理を食べたり、  
楽しい演奏を聴きながら  
みんなで楽しく過ごしましょ  
う！



### 今月の「スマホ」相談・脳トレ

日時 4月9日(火) 午後1時30分～4時  
18日(木) 午前10時～12時  
場所 白板地区公民館  
申込み 電話(35-7740)または  
直接公民館へお越しください



### 予告 バス研修のお知らせ(5月)

5月にバス研修を予定しています。申込開始日が早く、期間が短いのでご注意ください。詳しくは地区だより5月号でお知らせします。

研修日時 5月20日(月) 上高地自然観察会

### 文化委員会からお知らせ

## 五月人形展示

公民館所蔵の五月人形を多目的室で展示します。五月人形の力強い姿をご覧ください。

展示期間

4月19日(金)

～6月5日(水)

平日 午前9時～午後5時



# 福祉ひろばから...

(No.285) 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

今年も入浴券をひろばでも受け取れます。受付期間は通年です。70歳以上でご希望の方はひろばへお立ち寄りください。交付には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。詳しくはひろばへお問い合わせください。

## ふれあい健康教室

### エルダーで体操しよう！！

日時 4月19日(金) 午前10時～

エルダーシステムは、通信機器を活用した介護予防・健康増進コンテンツ配信システムです。音楽・体操・映像などのプログラムを通じて、楽しく運動したり、脳トレ、クイズをしたりすることにより介護予防に効果があると言われています。

## 健康サロン

時間：午前9時30分～  
持ち物：タオル・飲み物

2日(火)・16日(火)……いきいき百歳体操

8日(月)・22日(月)……ひざ痛・転倒予防体操

## おしゃべり 喫茶

4月15日(月) 午後1時30分～  
30日(火) 午前10時～

おしゃべりしに来てください  
お茶とお菓子があります

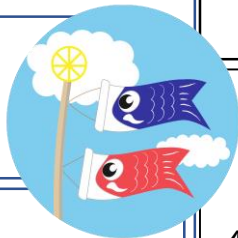


## 100えんカフェ (午前10時～午後3時)

- ★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。

### 11日(木) まったりカフェ

おしゃべりしに来てください  
お茶とお菓子があります



### 24日(水) 【午前の部】

カフェdeクラフト つまみでこいのぼり

100えんカフェ予告  
5月22日(水)バスに乗って  
お散歩ランチ  
100円パス券でお得にお出かけ



福祉100円バス乗車パス券をご存じですか  
詳しくは1ページをご覧ください

## 小さな お花アレンジ



要  
申  
込

4月10日(水) 午前9時30分～  
お花の準備がありますので、  
参加する方は事前にお申込みください。  
締切 4月8日(月) 正午

## 絹の時間 4月19日(金)

午後1時30分～3時

持ち物：お針箱 材料費：300円

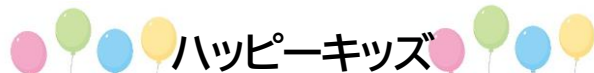
ちりめん細工をみんなでつくりましょう  
脳トレにもなります

## 健康マー جانをご一緒に

毎週火曜日午後1時30分から、  
健康マー جان開催中！！

- ・女性・初心者大歓迎
- ・初心者には地区の達人がやさしく教えてくれます

## 子育て支援事業 (0～3歳児対象)



## ハッピーキッズ

手形・足形であそぼう &  
ハッピーキッズガイダンス

日時 4月17日(水) 午前10時～  
詳しくは回覧ちらしをご覧ください。

## 春になったら

気軽にeスポーツ！！

4月25日(木) 午前10時～  
今月も理学療法士、健康運動指導士(相澤東病院)によるアドバイスがあります

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

今年度もよろしくお祈りします  
福祉ひろばコーディネーター 富田明子・杉田千織・鈴木英子

# 【行事カレンダー】 4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	月	ハンドベル	10:00		
2	火	健康サロン（百歳体操）	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
3	水	民生委員・児童委員協議会定例会	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
		絵てがみ	13:30		
4	木	大人のぬり絵	9:30		
5	金	お出かけほっとタイム（松本城へお花見散歩）	集合9:30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     ひろばの事業にタクシーが使えます                      片道:300円/往復:500円                      問合せ先 白板地区生活支援員                      乾(いぬい) 070-8684-8023                 </div>	
		午後のひとときほっとタイム	13:30		
6	土				
7	日				
8	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
		福々会（ハーモニカ）	13:30		
9	火	カラオケの日	9:30	ミニふれあい健康教室（宮渕新橋）	10:00
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
10	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
11	木	100えんカフェ	10:00		
12	金	お習字の基礎	9:30	【公】暮らしの花講座	13:30
13	土				
14	日				
15	月	絵てがみ	10:00	【公】ウエストーンと上高地講座	13:30
		おしゃべり喫茶	13:30		
16	火	健康サロン（百歳体操）城西	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
17	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
		きり絵	13:30		
18	木	（職員会15:15～職員不在）			
19	金	ふれあい健康教室	10:00		
		絹の時間	13:30		
20	土				
21	日				
22	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30		
		福々会（ハーモニカ）	13:30		
23	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
24	水	100えんカフェ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
25	木	eスポーツ 体験会	10:00	【公】天然水工場&博物館見学 in 大町	8:30
26	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
27	土			【公】公民館委員委嘱状交付式	16:00
28	日				
29	月				
30	火	おしゃべり喫茶	10:00		

## 5月

1	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     【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                      【 】なし=白板地区福祉ひろば主催                 </div>
2	木	大人のぬり絵		
3	金		（憲法記念日）	
4	土		（みどりの日）	
5	日		（こどもの日）	

子育て支援事業（0～3歳児対象）

白板地区福祉ひろば事業推進協議会

## 4月のハッピーキッズ 手形・足形であそぼう ハッピーキッズガイダンス

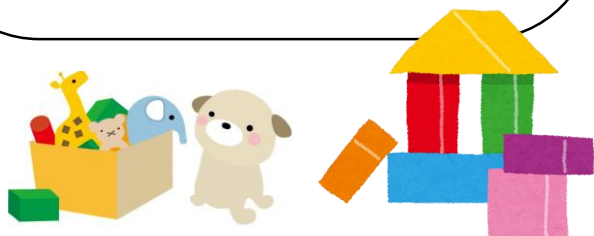
日時 4月17日(水) 午前10時～  
場所 白板地区福祉ひろば  
持ち物 飲み物

### 保健師一言アドバイス

#### ハッピーキッズ 4月

待ちに待った花の季節を迎えました。今年度のハッピーキッズは毎回お母さんとお子さんが「ほっとできる場所」になれたらいいなと思っています。4月はお子さんの手形・足形ですてきな壁飾りをつくりまします。ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

令和6年度のハッピーキッズ年間予定は裏面をご覧ください。



生活リズムを整えよう！！

生活リズムはお子さんの体と心の成長につながります。

#### ①早起きをしよう

生活リズムを作るには、朝起きる時間をある程度同じにすることがポイントです。お子さんが起きるまで待っているのではなく、カーテンを開けるなどして太陽の光を取り入れながら起こしてあげましょう。

#### ②朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べることで、眠っていた脳や体が目覚めます。また、毎朝同じ時間に朝ご飯を食べることで生活リズムも整います。

#### ③寝る環境を整えよう

寝る前のテレビやスマートフォンは、脳や体の成長・回復に必要な「成長ホルモン」の分泌を妨げます。寝る1時間前は使用を控えましょう。

予告

次回5月15日(水)は・・・  
木のおもちゃで遊ぼう

問合せ：白板地区福祉ひろば  
0263-33-4168

保健師による身体測定、  
育児・発達相談があります  
身体測定ご希望の方はバスタオルを  
お持ちください

# 令和 6 年度 ハッピー・キッズ 年間予定

(第3水曜日)  
10:00~

月	日	内 容	月	日	内 容
4	17	手形・足形であそぼう(自由開放日) ハッピーキッズガイドンス	10	16	栄養士さんのおやつの話 歯科衛生さんの歯の話 サツマイモを掘ろう
5	15	木のおもちゃで遊ぼう	11	20	助産師さんによる 親子ふれあいあそび 大根を抜こう
6	19	英語で遊ぼう リトミック	12	17	食生活改善推進委員さんとつくる 手作りクリスマス会 (白板地区公民館:場所の関係で(火))
7	17	マザーズアンサンブルあつがるの演奏 じゃがいもをほろう	1	22	豆まきしよう 節分 カレンダーの関係で、日にちが変更
8	21	西沢啓子さんと 楽しく親子体操	2	19	みんな集まれ 自由にあそぼう 手づくりおもちゃ(自由開放日)
9	18	お話の会(子どもプラザ)	3	19	ひなまつり 楽しい工作



お母さんとお子さんの笑顔を大切にいろいろな経験を楽しんでいただけたらと思っています。  
また、お子さんのことで心配なことがありましたらお気軽に声をかけてください。  
日時や内容が講師などの都合により変更になることもあります。  
ひろばだより・回覧でも確認してください。



問い合わせ先

白板地区福祉ひろば

TEL 0263-33-4168