

# 白板地区だより 2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54号> 発行日:令和5年2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。

住み協は、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のできる白板地区をめざし、地区内の団体・組織が連携して、様々な課題解決に向けて活動しています。

防災隊、すこやか隊 (高齢者支援)、つながり隊 (子供・広報・交流) の3つの部会があります。

## 買い物支援を考える ~クリスマス・マルシェを開催~

すこやか隊

白板地区公民館で12月24日、主として外出困難な高齢者や独居の方の買い物を支援するため、移動販売などの業者が一堂に会するクリスマス・マルシェを開催しました。地区内を巡回している移動販売車(食料品)のほか、衣料品や靴などの出張販売店、宅配や買い物代行などの業者が白板地区公民館に集まりました。



北ふれあいホーム(就労支援事業所)で作ったパンの販売のほか、福祉ひろばの「100 えんカフェ」も公民館で開催。信州大学の「ボヘミアン珈琲」サークルの学生が淹れたおいしいコーヒーを飲みながら、風船でいろいろな動物を作るバルーンアートや、折り紙でクリスマスリースを作るワークショップを開催しました。

また、白板地区の放光寺町会で取り組んでいる「お互い様タクシー」事業や、宮沢東町会での買い物支援やゴミ出し支援の取組みをまとめたパネルを会場に掲出して紹介しました。



## ふれあい健康教室「クリスマス会」

福祉ひろば

12月の福祉ひろば「ふれあい健康教室」はクリスマス会。ひろば利用者によるハーモニカやハンドベル、東昌寺住職の飯島恵道さんトリオ「楽団薬師丸」によるバイオリン演奏が行われました。

参加者も鈴などを持って演奏に参加し、「ジングルベル」や「ふるさと」を歌いました。演奏後には、折り紙でサンタクロースを作るワークショップを開催しました。



※ 住み協で、動画チャンネルを開設しました。You Tube から『白板住み協』『白板歴史』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

2月・3月

講座  
案内

- ◎ 講座の参加申し込み・お問い合わせは白板地区公民館（上記連絡先）まで。
- ◎ 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。

## はじめてのスマホ体験教室

スマートフォン初心者、これから使ってみたく  
と考えている方を対象に「スマホ体験教室」を開催します。  
※スマホをお持ちでない方も参加できます。

日時 2月22日(水) 13:30~15:00

場所 白板地区公民館 視聴覚室

参加費 無料

内容 スマホ基本操作体験、スマホ相談

講師 信州ソフトウェア協会

定員 10名(先着順)

申込み 白板地区公民館(35-7740)

申込み期間 2月3日(金)~2月14日(火)



## 「スマホ」なんでも相談(2月)

「スマートフォン」に関するお悩みや  
質問などを『スマホ相談員』になん  
でもご相談ください。

事前に電話で希望時間をお申込みく  
ださい。

日時 2月8日(水)・15日(水)  
いずれも10:00~12:00

場所 白板地区公民館 多目的室(1階)

申込み 白板地区公民館

(35-7740)

※随時受付けています。

ひなまつり講座 1

## 坂城のお雛さま 見学会



坂城町にある施設で展示されているお雛さまを見学します。江戸時代の古雛から現代雛まで、  
様々なお雛さまを見ながらその時代背景や環境などを感じてみませんか。

日時 3月3日(金) ~

見学先 坂木宿ふるさと歴史館、鉄の展示館

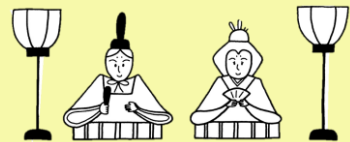
参加費 無料(別途昼食代がかかります)

定員 15名(おひとり2名まで申込みできます。) ※申込み多数の場合は抽選

申込み 白板地区公民館(35-7740) または QRコード

申込み期間 2月6日(月)~2月17日(金)

その他 抽選結果、行程等は後日郵送します。



ひなまつり講座 2

## 公民館で ひなまつり会

公民館文化委員会 主催

公民館所蔵のひな人形を見学したり、飾ったりして桃の節句のお祝いを楽しみましょう。

日時 3月4日(土) 11:00~12:00

場所 白板地区公民館 大会議室

参加費 無料

定員 15組(申込み多数の場合は抽選)

※親子(大人1名+子ども)または大人のみ参加も可

申込み 白板地区公民館(上記連絡先) または QRコード

申込み期間 2月6日(月)~2月17日(金)

内容

☆ひな人形見学・説明・飾りつけ(七段飾り)

☆バンド演奏(Sunny-side up)

☆「地区食生活改善推進協議会」提供の

ちらし寿司など(持ち帰り)





# 福祉ひろばから...

(No.271)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

★コロナウイルス感染拡大にともない、ひろば事業、イベントを急遽中止する場合があります。  
ご不明な点は、福祉ひろばまでお問い合わせください。

## 【ひろば利用時のお願い】

- ・体調のすぐれない方、熱や咳のある方はご遠慮ください。
- ・マスク持参、咳エチケット、活動前後の手洗い等にご協力ください。



## 2月17日(金)

### 毎月開催

## 知っておきたい フレイルのこと

午前10時～11時30分



## ふれあい健康教室

1. 松尾保健師(地区保健師)によるフレイルのお話
2. 松本版 百歳体操で筋肉強化  
当番:4ブロック

## 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

2月9日(木)【午前の部】 真冬の室内遊び  
脳トレかるた ゲーム

2月22日(水)【午前の部】 認知症予防  
エルダーで脳トレクイズ

【午後の部】 児童園寄付 雑巾づくり お手伝い募集 午後1時30分～

## 折り紙ひろば

折り紙メダル



多世代交流イベントのかわりに  
卒園のお子さんに贈る  
メダル作製を手伝ってください

2月6日(月)・20日(月)  
午後1時30分～

## 健康サロン

時間:午前9時30分～  
持ち物:タオル・飲み物

2月7日(火)・21日(火)……「いきいき百歳体操」

2月13日(月)・27日(月)……「ひざ痛・転倒予防体操」

## ほっとタイム

2月は2月3日(金)

毎月第一金曜日はひろば一日開放  
一日自由にお過ごしください

クラフト講座開催(詳細お問い合わせください)、  
ゲームもご用意しています



子育て支援事業 0～3歳児対象

## ハッピーキッズ



## 自由開放日

&

ゆったりのおんびり

ママのためのくつろぎカフェ 開店

日時 2月15日(水)午前10時～

申込みは不要です

回覧ちらしもご覧ください

問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168

ひろばの事業は午前9:30～  
(一部10:00～)午後1時30分  
～です。利用の皆さまご協力をお願ひします。

## 健康マー جانを ご一緒に

健康マー جان開催中!  
毎週火曜日午後1時30分～

指先の運動、脳トレと良い事  
尽くし、高齢者・女性 大歓迎。  
第1・第3(火)には初心者  
向けに地元の上手な方がやさ  
しく教えてくれます

冬の間は要申込

2月8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。花器はご用意ください。

定員に達したため締切りました

## 小さなお花 アレンジ

# 【行事カレンダー】 2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	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
2	木	大人のぬり絵	9:30		
3	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
4	土				
5	日				
6	月	ハンドベル 折り紙ひろば	10:00 13:30		
7	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		
8	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00
9	木	100えんカフェ			
10	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30	【公】暮らしの花講座	13:30
11	土	（建国記念日）			
12	日				
13	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		
14	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニ出前ふれ健（宮渚新橋）	10:00
15	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 10:00
16	木	（職員会14:45～職員不在）			
17	金	ふれあい健康教室	10:00		
18	土				
19	日				
20	月	絵てがみ 折り紙ひろば	9:30 13:30	【公】ウエストーンと上高地講座	13:30
21	火	健康サロン（百歳体操）（城西病院インストラクター来館） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
22	水	100えんカフェ 100えんカフェ		【公】ラジオ体操 【公】スマホ講習会	9:00 13:30
23	木	（天皇誕生日）			
24	金	にこにこ会（清拭布づくり） 体力づくりサポーター地区集会	9:30 13:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
25	土				
26	日				
27	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		
28	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		



## 3月

1	水	民生委員・児童委員協議会定例会／絵てがみ		【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
2	木	大人のぬり絵		
3	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		
4	土			
5	日			