

# 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56号>発行日：令和5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、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、地区内の団体・組織が連携して、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つの部会があります。



## 令和5年度にむけ、協議会を開催

白板地区公民館で2月20日、白板地区住みよい町づくり協議会の各部会と全体会を開催し、令和4年度事業の総括と令和5年度の活動の方向性について協議しました。

具体的な内容については、今後、各部会で協議していきます。

## 田川小学校の児童からお礼の手紙

つながり隊の見守り活動について、田川小学校の児童からお礼の手紙をいただきました。公民館のロビーに掲示していますので、ぜひご覧ください。



### 【お礼の手紙から】

この六年間、下校の時の時間帯で僕たちを守ってくれてありがとう。「おかえり」と下校中に言われるのがうれしかったです。これからも、この学校の生徒たちを見守ってください。

## 臥雲市長にアタック！地域の元気な声を届けよう

### 白板地区で 市長と住民の「こんだん会」を開催

白板地区公民館で3月11日、「白板地区をつなぐ、顔の見える関係づくり～笑顔と躍動感あふれる白板に～」をテーマに、市長と住民の「こんだん会」を開催しました。白板地区で積極的に地域の活性化に取り組んでいる団体として、白板地区スポーツ協会、放光寺町会移動支援推進委員会、そして買い物支援に参加している松本大学の皆さんが、地区での活動状況や課題、今後の展望等について、市長と意見交換しました。



丸ノ内中学校の卒業生でもある臥雲市長は、「白板地区の大運動会は、すばらしい取組み。皆さんが楽しく熱心にやっている様子を、ぜひ他地区にも伝えたい」「放光寺町会の取組みは、現状を打破し、未来を構築する可能性を秘めている。公助の力を上げるためにも、女性や若者に選ばれるまち・松本にしていきたい」などと話しました。

※ 懇談会の模様は、市ホームページにも掲載しています。詳細はそちらをご覧ください。

# 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 4月・5月

- ◎ 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。

### バスで行こう！ 県立歴史館と 周辺見学

長野県立歴史館で常設展示・企画展「至宝の名品 古文書編」などを見学します。県内の埋蔵文化財や歴史的価値のある資料を見学し、過去を振り返り、未来を展望しませんか。

日時 4月25日（火）8:30～16:30

見学先 長野県立歴史館（千曲市）・森將軍塚古墳館・武水別神社など

参加費 800円（高速道路代等別途追加料金が発生する場合があります。）

※昼食は持参または近隣店舗での飲食どちらでも可能です（食事代別途）

定員 20名（申込多数の場合は抽選）

申込み期間 4月3日（月）～4月14日（金）

申込み先 白板地区公民館（35-7740またはQRコード）



### 公民館文化委員会主催 文化伝承・食育講座

## 端午の節句

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いて、皆さんで節句のお祝いをしませんか。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13日（土）11:00～13:00（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

出演 Sunny-side up（地区住民によるバンド演奏）

参加費 無料

定員 30名（親子または大人のみ参加も可、申込多数の場合は抽選）

申込み期間 4月17日（月）～4月27日（木）

申込み先 白板地区公民館（35-7740またはQRコード）



### 公民館文化委員会から お知らせ

※五月人形を下記期間で展示します。  
ぜひお越しください。

展示期間

4月21日（金）～6月7日（水）

平日9:00～17:00



### 参加者募集！

## 健康吹き矢講座

4月から開講する「健康吹き矢講座」の参加者を募集します。誰でもゲーム感覚で楽しめます。見学もOKです。

開講日 4月28日（金）（月1回通年講座）

時間 14:00～15:30

場所 白板地区公民館 大会議室

参加費 初回のみ500円（道具材料費）

講師 古市昭太郎さん（丸ノ内スポーツクラブ）

持ち物 飲み物、運動靴、動きやすい服装、タオル

定員 若干名（先着順）

申込み 白板地区公民館 上記連絡先

※講座は原則第4金曜日開催です。

### 4月の 「スマホ」 なんでも相談

スマートフォンに関する操作方法や  
お困りごとを『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 4月12日（水）・19日（水）10:00～12:00

場所 白板地区公民館 視聴覚室

申込み 白板地区公民館（35-7740）※随時受付

### 3年目突入！ ゆるやか ラジオ 体操

公民館では“ゆるやかに”ラジオ体操を行って  
います。お散歩やウォーキングの際  
にお立ち寄りください。

活動日 毎週水曜日 9:00～  
（祝日はお休み）公民館玄関前で



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



## ふれあい 健康教室

4月は リハビリディサービス  
ぽっかぽかさんに教えていただく

### ぽっかぽか体操！！

日時 4月21日(金) 午前10時～

抵抗力のあるゴムチューブなどを使って身体を鍛える体操です。  
筋力や体力を維持、向上したい方にオススメです。  
筋力トレーニングだけではなく、脳トレ体操なども休みながら  
行いますので、運動を楽しみたい方は是非お越しください。  
(当番:企画委員 集合は午前9時30分です)

## 小さな

## お花アレンジ

要申込

4月12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7日(金) 正午



## 健康サロン

時間：午前9時30分～ 持ち物：タオル・飲み物

4日(火)・18日(火)……いきいき百歳体操

10日(月)・24日(月)……ひざ痛・転倒予防体操

『いきいき百歳体操』とは？  
手首や足首におもりをつけて椅子に座ってゆっくり  
と行う筋力運動の体操です。  
高知市が発祥で今では全国各地で実施されています。

## 100えんカフェ (午前10時～午後3時)

★どなたでも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。

今日は屋外でいかがですか？※雨天時はひろば室内で。

### 13日(木) おさんぽカフェ

午前10時ひろば集合・出発 午後1時頃解散

松本城まで散歩。お花があればお花見。残念ながらなく  
ても、途中、コンビニなどで買い物してお城でランチは  
いかがですか。(お弁当持参でもOK)

### 27日(木) プランターへ種をまこう

プランターオーナー制度 先着20名

お花の種を蒔いてください。

ちょくちょくお花の世話に来てくださいね。

5月にはひろばのお庭に移植です。



子育て支援事業(0～3歳児対象)



## ハッピーキッズ

みんな集まれ 自由にあそぼう

### 自由開放日

日時 4月19日(水) 午前10時～

詳しくは回覧ちらしをご覧ください。

ハッピーキッズは・・・

白板地区の主任児童委員を中心に民生  
児童委員の協力のもとで実施している  
ひろば事業です。

毎月楽しい企画でお子さんとお母さんの  
「いこいの場」になるよう進めています。

今年度初回は、自由開放日です。

バルーンアートもあります。

この度、3年勤めさせていただきました福祉ひろばを退職する  
ことになりました。この間、皆さまに支えていただき、無事勤める  
ことができましたこと御礼申し上げます。  
これからは遠く関西より、皆さまの幸せを願っています。  
お世話になりましたありがとうございました。 中井和美

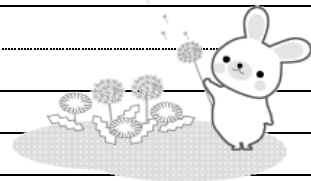


お世話に  
なりました

Thank you

# 【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	土				
2	日				
3	月	ハンドベル	10:00		
4	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		
5	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		
6	木	大人のぬり絵	9:30	【公】ひな飾り片付け	13:30
7	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）			
8	土			ミニふれあい健康教室（宮渕新橋）	10:00
9	日				
10	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		
11	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
12	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
13	木	100えんカフェ			
14	金	お習字の基礎	9:30	【公】暮らしの花講座	13:30
15	土				
16	日				
17	月	絵てがみ	9:30	【公】ウエストンと上高地講座	13:30
18	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		
19	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
		きり絵	13:30		
20	木	(職員不在の時間があります)		【公】5月人形飾りつけ	13:30
21	金	ふれあい健康教室 (職員研修のため13:30～職員不在)	10:00		
22	土				
23	日				
24	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		
25	火	カラオケの日	9:30	【公】バス講座（長野県立歴史館 他）	8:30
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
26	水			【公】ラジオ体操	9:00
27	木	100えんカフェ			
28	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
29	土	【昭和の日】		【公】公民館委員委嘱状交付式	16:00
30	日				



## 5月

1	月	ハンドベル			
2	火	健康サロン（百歳体操） / 囲碁・将棋・マージャンの日			
3	水	【憲法記念日】			
4	木	【みどりの日】			
5	金	【こどもの日】			

【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