

白板地区だより 5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57号>

発行日：令和5年5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。

今年も住み協は、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きます。

住み協には、防災隊、すこやか隊、つながり隊の3つの部会があります。



◎ 令和5年度の役員体制です

白板地区公民館で4月15日（土）、住みよい町づくり協議会の総会が4年ぶりに対面で開催され、令和5年度の役員体制が決まりました。

- | | |
|-----|--------------------|
| 会 長 | 古市昭太郎（町会連合会長） |
| 副会長 | 中村 宗晴（民生・児童委員協議会長） |
| | 手塚 義雄（町会連合会副会長） |
| 会 計 | 井垣 陽子（有識者） |
| | 永森 満（有識者） |
| 監 事 | 北澤 富夫（町会連合会会計） |
| | 青木 茂雄（有識者） |

☆ 新1年生の登下校を見守

4月7日から12日にかけて、田川小学校と開智小学校に入学した新1年生が登下校する際、見守り活動を行いました。

「信号のない交差点でも、道路を渡るときは必ず止まって、右・左を見て、車が来ないことを確認してから渡ろうね」。児童・生徒が安心して下校できるように、今後も見守り活動を続けていきます。



☆ 防災備品を購入

防 災 隊

令和4年度の住み協の事業の一環として、白板地区公民館にアルミ組立式リアカーを購入しました。

リアカーの大きさは、使用時1.4m×奥行0.8mの荷台になります。安全に荷物の積み下ろしができるようにスタンドが装備されています。

町会のイベントなどでも、ぜひご利用ください。



※ 「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 5月6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。

ウォーキング 講座

上高地ウォーキング



新緑の季節になりました。体力づくりに上高地でウォーキングをしましょう。
豊かな自然を満喫しながら、みなさん一緒に歩きましょう。3コースあります。

コース	①明神池コースA	②明神池コースB	③大正池自然観察コース
	バスターミナル⇄明神池 約7km		大正池→バスターミナル 約4km
日時	5月24日(水) 8:30出発～16:30解散予定	6月14日(水) 8:30出発～16:30解散予定	
定員	16名	28名	
申込み期間	5月8日(月)～12日(金)	5月22日(月)～6月2日(金)	
共通内容	集合場所 白板地区公民館駐車場（雨天決行） 参加費 無料（昼食は持参または現地でも可。現地で食事される場合は別途昼食代。） 注意事項 ③は自然観察をしながら歩きます。『勉強会』ですので、 <u>団体行動</u> でお願いします。 申込み方法 ①～③のコースのうち <u>1つだけ選んで</u> お申込みください。※申込み期間に注意 申込み先 白板地区公民館 ☎ 35-7740（おひとりで2名まで申込みできます。） ※地区住民優先 申込多数の場合は抽選となります。抽選結果、講座の行程は別途通知します。		

図書視聴覚委員会 私の おすすめ本紹介

おすすめ1

私の「おすすめ本」はエッセイ本です。エッセイは気軽に読め、時には「クスッ」と笑えたり…ストレス解消にいいです！

- ・「カートに入れる？」 岸本葉子著（双葉社）
- ・「ヒヨコの蠅叩き」 群ようこ著（文芸春秋）



おすすめ2

本は読みたいけれど、字が小さくて見にくい！
メガネは面倒くさいし…安心してください！大きな字でとっても見やすい本、ありました。ぜひ読んでください！

- ・「大活字本」シリーズ（埼玉福祉会）



表紙右肩のこのマークが目印です！

5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』になんでもお気軽に相談ください。

日時 5月17日(水) 13:30～16:00
23日(火) 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）

公民館文化委員会からお知らせ 五月人形展示中！

下記期間で展示しています。ぜひお越しください。

展示期間 6月7日(水)まで
平日9:00～17:00



福祉ひろばから...

(No.274)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

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。

5月はGWがありますのでカレンダーの予定が変則的です。ご注意ください。

民生児童委員協議会	5月10日(水)	午前9時30分～
大人のぬり絵	5月18日(木)	午前9時30分～
小さなお花アレンジ	5月19日(金)	午前9時30分～
絵てがみ	5月24日(水)	午後1時30分～



毎年高齢福祉課から発行されている入浴券がひろばでも受け取れます。今年から受付期間が通年になりました。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。詳しくはお問い合わせください。

健康サロン

時間：午前9時30分～
持ち物：タオル・飲み物

8日(月)・22日(月)……ひざ痛・転倒予防体操

2日(火)・16日(火)……いきいき百歳体操



『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。

11日(木) お庭カフェ

屋外でいかがですか？※雨天時はひろば室内です
まったりゆっくりくつろぎながら・・・

♡わいわいおしゃべり、じっくり読書、
さくさくクラフト



25日(木) こいのぼりコンサート

出演：蟻西コーラスのみなさん

時間：午前10時～

演目：当日のお楽しみ♪

いっしょに歌って楽しいひと時を!!



ほっとタイム



午後のひととき ほっとタイム
5月19日(金) 午後1時30分～
5月26日(金) 午後1時30分～

今月は午後2回

出前ふれあい健康教室の お知らせ

年に2回皆さまの町内公民館へ
ひろばがお伺いします。

5月はこちらへ伺います

13日(土) 蟻ヶ崎西 午後1時30分～
18日(木) 宮淵本村 午前10時～
19日(金) 放光寺 午前10時～
27日(土) 宮淵東 午後1時30分～

子育て支援事業(0～3歳児対象)

ハッピーキッス

マザーズアンサンブル
演奏会

日時 5月17日(水) 午前10時～
詳しくは回覧ちらしをご覧ください

※今年度コーディネーター
富田明子・杉田千織・鈴木英子
よろしくお願いします。

はじめまして。

新任コーディネーターの鈴木英子です。

健康のためにヨガをやってます。

皆様よろしくお願ひ致します。



【行事カレンダー】 5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） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
3	水	(憲法記念日)			
4	木	(みどりの日)			
5	金	(こどもの日)			
6	土				
7	日			【育】 さつまいも畝床づくり	10:00
8	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		
9	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれあい健康教室（宮渚新橋）	10:00
10	水	民生委員・児童委員協議会定例会 総会 企画委員会	9:30 13:30	【公】 ラジオ体操	9:00
11	木	100えんカフェ			
12	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）会食会 【公】 暮らしの花講座	11:00 13:30
13	土			【公】 端午の節句 出前ふれあい健康教室（蟻ヶ崎西）	11:00 13:30
14	日				
15	月	絵てがみ	9:30		
16	火	健康サロン（百歳体操）城西 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
17	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
18	木	大人のぬり絵 (職員会15:15~職員不在)		出前ふれあい健康教室（宮渚本村）	10:00
19	金	小さなお花アレンジ 午後のひととき ほっとタイム	9:30 13:30	出前ふれあい健康教室（放光寺）	10:00
20	土				
21	日			【ス】 白板地区大運動会	8:30
22	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		
23	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	【公】 スマホなんでも相談	10:00
24	水	絵てがみ	13:30	【公】 上高地ウォーキング 【公】 ラジオ体操	8:30 9:00
25	木	100えんカフェ			
26	金	にこにこ会（清拭布づくり） 午後のひととき ほっとタイム	9:30 13:30	【公】 健康吹き矢講座	14:00
27	土			出前ふれあい健康教室（宮渚東）	13:30
28	日				
29	月				
30	火	囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
31	水			【公】 ラジオ体操	9:00

6月

1	木	大人のぬり絵		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【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</p> </div>
2	金	ほっとタイム（ひろば一日開放）		
3	土			
4	日			
5	月	ハンドベル		