

洗馬の最高峰

からたきの峯登山

ヤッホー

洗馬地区の最高峰、小曾部の最奥にある「からたきの峯」（1857.9m）に登ってみましょう！往復約6km、標高差約450mのコースを徒歩で歩きます。頂上からは、諏訪湖や八ヶ岳、御嶽山、運がよければ穂高岳が見えます！また、珍しい「チョウセンゴヨウマツ」の群生地や、氷河期からの生き残りといわれるミツガシワも見られます。

●日 時：**8月26日(土) 8:00～15:30**（雨天中止）

●場 所：萱野林間広場（集合）

※ 集合場所がわからない方は7:50までに洗馬支所に集合してください。

●定 員：約30名

●参加費：無料

●持 ち 物：飲み物、昼食、タオル、雨具、そのほか登山に適した服装・装備

●締め切り：8月18日（金）：広報しおじり8月号にて同時募集中！

いっしょに夏の登山を楽しみましょう！

ヤッホー



洗馬けんこうすこやか講座を開催します！！

テーマ：我が家の味噌汁しょっぱいの！？



日 時：**8/21**(月)午後7時～8時15分まで

場 所：洗馬支所大会議室

講 師：健康づくり課管理栄養士、保健師

内 容：ご自宅の味噌汁の塩分チェック

減塩食品食べ比べ、栄養士のお話

血圧測定、保健師より血圧のお話

持ち物：筆記用具、電卓・スマホなど計算機能があるもの

ご自宅の味噌汁(持参なくても参加可能です！)

…お椀に具と汁をいつも通り入れ、ザルを使って具を除いて汁の量のみ計量して蓋付容器などに入れて持参してください。



※申し込み不要です！お友達を誘って、ぜひご参加ください！！

お問い合わせ：塩尻市役所健康づくり課 電話：0263-52-0858(担当：石井)

主催：塩尻市洗馬地区ヘルスアップ委員会 共催：洗馬公民館

旧暦の七夕 星空観察会

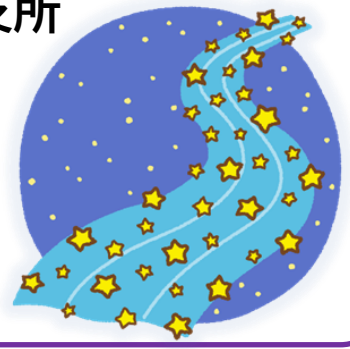
洗馬公民館・
洗馬地区子ども会育成会主催

日時：8月22日（火）19：30～ 会場：洗馬支所

講師：塩尻星の会の皆さん

定員：40名程度 申し込み締切：8月18日（金）

★支所で星の話を聞いてから、
小学校グラウンドへ移動して星空観察を行います。
ぜひお子様と一緒にご参加ください。



令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭 ～ 展示作品・舞台発表 ～ 大募集！！

♪ 10月21日（土）午後1時～午後4時（展示発表のみ）

♪ 10月22日（日）午前9時～午後3時（展示発表・舞台発表）

告知 「洗馬地区ふるさと文化祭」を上記日程で開催！！

陶芸・書道・手芸・写真等の「展示発表」と
楽器演奏・日本舞踊等の「舞台発表」の2部制で行います。

普段サークルで練習している事や、
作品を発表してみませんか？

参加希望の方は、下記の申込書にて **9月15日（金）**までに
洗馬公民館まで申し込みをお願いします。（メールや電話でもOK）

-----キリトリ-----
洗馬地区ふるさと文化祭 出展・出場 申込書

氏名・団体名		代表者	
住所		電話	
内容 必要に○を (展示・舞台)	内容： (人数 大人 人/小人 人) (舞台の場合 上演時間 分程度、舞台準備 分程度)		
出演の場合	希望時間 第1希望	時から	第2希望 時から
必要備品等	パネル(180cm×120cm) (縦・横)		枚
	展示用テーブル(180cm×45cm)		台
活動内容の紹介			

※状況により文化祭や講座の延期、中止及び開催内容を変更する場合があります。