

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 洗馬公民館 事業報告書（2023.4/1～2024.3/31まで）

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	てくてくクラブ	主催	4/14、5/17、6/13、7/11、8/24、9/12、10/24	・東漸寺・霧訪山登山・スカイパーク・アルプス公園・妙義山・あがたの森周辺・北小野相吉周辺	継続	7	なし	24	70
	概要・結果・今後の展望など								
冬季を除く年間実施の講座で、前年度の参加者の中で、歩く場所を選定した。歩くことで体力づくりを行うとともに、歩いている間や休憩時の会話も楽しめて、皆が和気あいあいと過ごすことができた。									
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区春季スポーツ交流会	共催	5月14日	洗馬小学校グラウンド	継続	1	なし	100	100
	概要・結果・今後の展望など								
コロナのため実施出来ずにいた事業。内容の見直しを行い高齢者から子どもまで広く参加できるグラウンドゴルフに種目を変更。スポーツを通し地区住民の親睦を図り、顔の見える関係づくりの再構築となった。									
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	菊花講座～大菊の花を育ててみよう～	主催	5/16、5/30、6/12、6/27、7/10、7/24、8/8、8/22、9/11、9/25、10/16	洗馬支所・講師育菊ハウス	新規	6	10	4	36
	概要・結果・今後の展望など								
文化祭に華を添えようという趣旨だったが、開花時期の調整は難しいので、初年度はとにかく大菊を咲かせようといったところを目標とした。参加者は少なかったが、講師にしっかり教わることができ、次年度もレベルアップのため実施を検討したい。									
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区人権教育推進会議	共催	6月16日	洗馬公民館	継続	1		33	33
	概要・結果・今後の展望など								
市社会教育スポーツ課からの人権教育推進事業の説明のほか、洗馬地区の人権教育推進員からの講話を実施。地区の人権教育の啓発を図るとともに、各分館での事業推進に繋がった。									
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	松本市里山辺めぐり（歴史講座①）	共催	5月18日	里山辺周辺	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
【ふるさとと歴史を学ぶ会】との共催。見学場所等の選定は双方での相談による。今回は松本市里山辺の兎川寺、旧山辺学校、湯ノ原薬師堂、玄向寺、水野家廟所を見学。兎川寺で住職の、旧山辺学校で学芸員の案内を頂き、松本平の歴史に触れるとともに、参加者の親交を深めることが出来た。									
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	釜井庵寺子屋塾①熊谷岱蔵の初代「可児永通」	共催	6月25日	洗馬支所	継続	1	40	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
【本洗馬歴史の里資料館】との共催で、釜井庵寺子屋塾としてふるさと洗馬の歴史を学ぶ。信濃史学会会員で洗馬の歴史に詳しい中原文彦さんを講師として迎え、地元の医家熊谷家のルーツである「可児永通」についての講話を聴講した。									

6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	写真教室・撮影会	主催	6/26、7/26、 8/17、10/20、 10/24	展示会：洗馬支所／撮影会：下小曾部（興龍寺・白滝）、小坂田、塩嶺峠	継続	5	-	10	37
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区ふるさと文化祭での展示を目標に、講師を地元の写真愛好家の山崎さんをお願いし、3回の撮影会を実施した。また、文化祭のほか、支所で写真展を開催した。									
7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	松本中町通り・縄手通り・水めぐり（歴史講座②）	共催	7月13日	松本市中町周辺	継続	1	15	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
【ふるさとの歴史を学ぶ会】との共催。見学場所等の選定は双方での相談による。今回は松本市街中で、湧水めぐりをした。洗馬地区にある槻井泉神社について、県内に同じ名前の神社が3箇所あるが、どこが一番古いのか。また、豊かな水脈があることで人々の暮らしも豊かであることを感じることができた。									
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	釜井庵寺子屋塾②「胡桃澤勘内の奥田信斎・再発見」	共催	7月16日	洗馬支所	継続	1	40	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
【本洗馬歴史の里資料館】との共催で、釜井庵寺子屋塾としてふるさと洗馬の歴史を学ぶ。講師に洗馬焼保存会の小林研一さんを講師に迎え、洗馬で日常使いを目的として信斎焼を作った奥田信斎とその作品について、アララギ派の歌人胡桃澤勘内の残した書簡などから魅力を探る。									
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	霧ヶ峰八島高原トレッキング&自然観察	主催	7月20日	霧ヶ峰高原	新規	1	22	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
霧ヶ峰八島湿原の成り立ちや、植生を観察しながらトレッキングを楽しんだ。湿原を保護する活動に触れることによりSDGsにも関心を持ってもらうことができた。									
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	松のみどり摘み剪定教室	主催	7月22日	洗馬小学校敷地内	継続	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
自宅の庭づくりにも活かせるよう、実践的な松の剪定の教室を実施。また、剪定を実施した会場は洗馬小学校のグラウンドにある築山で、最終的に参加者全員で整備し、奉仕活動にもなった。若い女性の参加もあり、今後も参加者の裾野が広がるとよい。									
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み子ども応援企画・宿題応援隊	主催	7/29、 8/2、8/9	洗馬支所	継続	3	なし	21	46
	概要・結果・今後の展望など								
「夏休みの宿題を早く片付けてしまおう」をテーマに、宿題応援ボランティアの方の見守りのもと、子どもたちが宿題に取り組んだ。新規のボランティアを募集したところ、若干1名であったが、進んで協力してくれる方がおり有難かった。最終日は実験などの特別講座やスイカ割りなどを織り交ぜて楽しく学習することができた。									

12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	令和5年度本洗馬歴史講演会「島木赤彦と関東大震災」	共催	8月20日	洗馬支所	継続	1	60	38	38
概要・結果・今後の展望など									
本洗馬歴史の里資料館主催で開催。東京学芸大学名誉教授 石井正己氏を10年振りに講師にお迎えし、大正12年の関東大震災の際、洗馬小学校で講師をしていた島木赤彦のことを端緒に、その後アラギ派の動向と、歌を詠むことで結束して悲しみを乗り越えたかについて講演いただきました。									
13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	けんこうすこやか講座 ～減塩について～	共催	8月21日	洗馬支所	継続	1	なし	11	11
概要・結果・今後の展望など									
洗馬地区ヘルスアップ委員会と共催で実施。講師は健康づくり課保健師が担当。洗馬地区は高血圧が多いため、実際に自宅で作った味噌汁の塩分濃度を計測してみた。また、減塩食品を実際に食べ比べてみて、工夫により塩分量を減らしても物足りなさを感じない食事ができるといった気付きが得られた。									
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み子ども応援企画・旧暦の七夕☆星空観察会	主催	8月22日	洗馬支所/洗馬小グラウンド	継続	1	40	19	19
概要・結果・今後の展望など									
「旧暦の七夕」にちなんで開催。講師は塩尻星の会へ依頼。40年前にわし座のアルタイル（彦星）へ向けたメッセージを送り、この日はその返信がないか佐久の宇宙空間観測所でも観測を行っていた。そんな事に思いを馳せつつ、アルタイル、土星の環などを大型望遠鏡を用い観測を行うことができた。									
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	からたきの峯登山	共催	8月26日	小曾部からたきの峯	継続	1	30	25	25
概要・結果・今後の展望など									
ふるさと振興会、財産区等と共催。当日に向け、8/5に関係団体で登山道整備を実施し臨む。洗馬の自然遺産であるからたきの峯を地域内外に知ってもらおうと、約20年続いている伝統事業。植生などのパンフレット、地元の人作成の地図を配布、洗馬財産区の方が道中の植生や景色等の解説もしてくれた。									
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	空き家対策セミナー・相談会	共催	9月10日	洗馬支所	継続	1	なし	10	10
概要・結果・今後の展望など									
住宅建築課、しおじり街元気カンパニーと共催。洗馬地区も空き家が増えており、他人事ではない。田舎だ、店がなく住みにくいと住民は考えているが、都市部からの移住者から見ると不便と思わないなど、地域とのギャップもあることを学ぶ。参加者は多くなかったものの、具体的な相談に繋がる人もあった。									

17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	共催	9/14, 9/28, 10/11, 10/25, 11/8, 11/22	洗馬支所	継続	6	15	54	54
	概要・結果・今後の展望など デジタル戦略課/市振興公社との共催。講師はKAD0。当初は基礎講座2回、応用講座2回の予定だったが、受講者の学習意欲が高く補講を2回追加した。LINEやカメラ、グーグル検索など、具体的ですぐ実践できる学習であり、受講者は熱心に学習することができた。								
18	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	健康運動教室	共催	10/17, 10/24, 11/2, 11/9	洗馬支所	継続	4	20	7	24
	概要・結果・今後の展望など JA洗馬ポット会の会との共催で実施。講師はヘルスパ塩尻に依頼。いきいき貯筋倶楽部の前、農閑期に入る頃合いを見計らって計画したが、思うように受講者が伸びなかった。								
19	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	けんこうすこやか講座 ～膝痛・腰痛予防ストレッチ講座～	共催	11月11日	洗馬支所	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 地区ヘルスアップ委員会との共催。講師は理学療法士を外部委託。加齢のほか、寒さが増して関節の稼働が少なくなることによる膝や腰の痛みに対する予防的なストレッチを学習。自宅でもラジオ体操などのダイナミックストレッチを取り入れる等していただき、すこやかに過ごしていただきたい。								
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	下小曾部オータムフェス 2023	共催	10月15日	洗馬支所	新規	1	なし	150	150
	概要・結果・今後の展望など 多目的ホールを主会場に、ソーナイスオーケストラによる生演奏、大会議室では子ども向けにニューススポーツチャレンジ会などを実施。地区分館が主催だが、せっかくの生演奏を地域の方に聴いてもらい、また下小曾部区以外の子どものにも楽しんでもらおうと共催が実現した。								
21	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区ふるさと文化祭	主催	10/21, 22	洗馬支所	継続	1	なし	300	300
	概要・結果・今後の展望など 1日目は展示発表、2日目はコロナのため実施出来ずにいたステージ発表を復活させた。図書館洗馬分館の物づくり教室、女性部長主催のレジンを使ったアクセサリー作りのワークショップ、ヘルスアップ委員会のワークショップのほか、国際交流の一環として地区在住の中国籍の方指導で手作りぎょうざの振舞いを実施した。								
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	妙義山を歩く	共催	10月22日	本洗馬歴史の里資料館、妙義山	継続	1	なし	30	30
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館との共催事業。春に予定していたが雨天中止となってしまうため、秋に振り替えて実施した。文化祭の日程と重なってしまったので、今後は注意が必要。								

23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区秋季スポーツ交流会	共催	10月29日	洗馬小学校グラウンド・小曾部グラウンド	継続	1	なし	120	120
	概要・結果・今後の展望など 春に引き続き、高齢者から子どもまで広く参加できるグランドゴルフを行ったほか、ソフトボールも復活させた。スポーツを通し地区住民の親睦を図り、顔の見える関係づくりができた。								
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部	共催	11/14、21、28、 12/5、12、19、 1/9、16、23、30、 2/6、2/13	洗馬支所	継続	12	25	25	225
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。講師はヘルスパ塩尻ほか。運動教室のほか、健康長寿を目指した講座も織り交ぜて行う。定員上限まで申し込みがあり、今年度も人気の講座となる。								
25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	介護講座～知っておこう！介護のあれこれ～	共催	11月28日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など ふれあいセンター洗馬との共催事業。西部地域包括支援センターが講師となり、介護保険で利用できる在宅支援サービス、施設入所についてリアルな話を織り交ぜながら話しをしてもらった。質問タイムでは具体的な質問が飛び交い、「もしばなカード」を使って本当に望むことを自分が認識する方法なども学習した。								
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	クリスマス子ども向け工作～かわいいクリスマスカードとオーナメントを作ろう～	共催	12月9日	洗馬支所	継続	1	30	38	38
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市立図書館洗馬分館との共催で実施。工作の前に地域の方が「ウッチー・ツカサのマジックショー」を披露。工作の講師は図書館司書が務める。親子参加が多く、クリスマスに向けて家庭支援となった。								
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	お元気食堂+クリスマスメニューを作って食べよう	共催	12月16日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など ふれあいセンター洗馬との共催事業。講師はリトル工房へ依頼。親子で生地からカップケーキとピザを作り、皆で会食した。また、普段は高齢者のみの「お元気食堂」を同時開催とし、高齢の方が親子連れと交流することもできた。								
28	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	春を呼ぶコンサートvol.3	主催	3月2日	洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	1	なし	63	63
	概要・結果・今後の展望など 【塩尻市立図書館洗馬分館】【洗馬小学校ピアノ利用委員会】共催。洗馬小学校の89歳になるピアノをお借りし、小学校にて開催。昨年度までコロナで入場者数制限を設けていたが、撤廃。地元「セバスチャン」による、ピアノ、ヴァイオリン、フルートによる演奏を楽しむことができた。								
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		65	1252	1,599	昨年度もイベント中止はなかったが、今年度も同数のイベントを実施することができ、かつ、延べ参加者数も増加しており、コロナ明け、多くの地域の方に関心を持っていただけたと感じた。				



【令和5年度】

主催：洗馬公民館

てくてくらぶ

【てくてくらぶ】とは、区内外を楽しくウォーキング！
 時には車で移動したり、お弁当を持って行ったりと、
 月1回仲間づくりと健康増進を目的とした講座です。



日にち	時 間	内 容	場 所	車	飯
4/14(金)	9:30~12:00	お花見	松本歯科大学		
5/17(水)	9:30~15:00	新緑の霧訪山	下条から霧訪山		
6/13(火)	9:30~12:00	バラを楽しむ	信州スカイパーク		
7/11(火)	9:00~14:00	北アルプスの展望と 自然を楽しもう	アルプス公園		
8/29(火)	7:00~10:00	洗馬早朝 ウォーキング	洗馬支所から 妙義山		
9/12(火)	9:00~14:00	松本街歩き	松本市あがたの森周辺		
10/24(火)	9:00~12:00	日本のど真ん中	北小野相吉周辺		

※いづれの日程も【雨天中止】です。



・・・乗り合いで車移動します。ご協力お願いします。

※日程、内容は変更になる場合があります。



・・・お昼をお持ちください。

●申し込み：4月13日(木)まで洗馬公民館までお申し込みください。

●持 ち 物：帽子、マスク、飲み物

●集 合：洗馬支所（各回とも洗馬支所で集合・解散します）

洗馬地区春季スポーツ交流会

洗馬公民館共催

● 日 時 5月14日（日）午前8：00～

● 会 場 洗馬小学校グラウンド

● 競技種目 グランドゴルフ

グラウンドゴルフは子どもから高齢者まで、特別な技術や難しいルールがなく、誰でも楽しくできるスポーツです。

★ 参加希望の方は、7日（日）までに

各区の役員さんまでお問い合わせください。



【菊花講座】大菊の花を育ててみよう

主催：洗馬公民館

～講師の先生に教わりながら、文化祭出品を目指してみませんか～

秋の季節を彩る菊の花。その凛とした姿は多くの方が憧れますね。けれど、なかなか難しそう…講師の先生に教わりながら、大菊の花を育ててみましょう！！

■ 日 時：5月16日（火）・30日（火） ※ 以後は予定表のとおり

いずれも **午前10：00～11：00** できるだけ毎回参加できることが望ましいです。

■ 場 所：洗馬支所 ■ 講 師：山口 正巳 さん（上組）

■ 定 員：約10名 ■ 参加費：材料費（土、肥料など必要に応じて）

■ 持ち物：薄手の作業用手袋、よごれても良い服装、マスク

■ 締切り：5月12日（金曜日）



月	講 座 日 程
5月	16日（火）・30日（火）
6月	12日（月）・27日（火）
7月	10日（月）・24日（月）
8月	8日（火）・22日（火）
9月	11日（月）・25日（月）
10月	16日（月） 文化祭 21日（土）・22日（日）

※会場は講師の自宅になる場合があります。

※日程、内容は変更になる場合があります。

★★★ 裏面もご覧ください ★★★



参加者募集

～ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館共催事業～

●見学先：松本市 里山辺めぐり講座

●日 時：5月18日（木）9：00～（小雨実施）

9：00～ 洗馬支所 出発
9：40～10：10 兎川寺 ☎32-5310…戦国武将 石川数正の供養塔
10：10～10：40 旧山辺学校 ☎32-7602…（案内）学芸員 岡野さん
10：50～11：10 湯の原薬師堂…お湯かけ地蔵
11：20～11：50 玄向寺 ☎46-1393…松本城主水野家の廟所
12：00～13：00 手打ちそば庵 米十（よねじゅう）☎31-8810…昼食
～14：00頃 洗馬支所着 解散



- 集合場所：洗馬支所
- 定 員：約20名
- 移 動：相乗りでの移動になります。
- 持 ち 物：飲み物、雨具、マスク、昼食代（1,000円前後）
兎川寺で【御朱印】を頂きたい方は、御朱印帳、御朱印代300円
※御朱印を希望する場合、講座の申込の際に事前予約が必要です。
- 締め切り：5月11日（木）

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2
☎0263-52-0053（直通）平日 8：30～17：00

※状況により講座の内容が変更または中止になる場合があります。



★★★ 裏面もご覧ください ★★★

てくてくくらぶ



【てくてくくらぶ】は、区内外を楽しくウォーキング！

時には車で移動したり、お弁当を持って行ったりと、

月1回仲間づくりと健康増進を目的とした講座です。（10月まで開催）

主催：洗馬公民館

日にち	時 間	内 容	場 所	車	飯
6/13(火)	9:30～12:00	バラを楽しむ	信州スカイパーク		
7/11(火)	9:00～14:00	北アルプスの展望と自然を楽しもう	アルプス公園		

※いずれの日程も【雨天中止】です。



…乗り合いで車移動します。ご協力をお願いします。

※日程、内容は変更になる場合があります。



…お昼をお持ちください。

●申 込：6月8日（木）までにお申し込みください。

●持ち物：帽子、飲み物 ※動きやすい服装・靴でご参加ください。

●集 合：洗馬支所（各回とも洗馬支所で集合・解散します）



【菊花講座】

大菊の花を育ててみよう



5月からの菊花講座で育てている大菊の花苗です。

5/30には5号鉢に植え替えの予定です。

新たに参加希望の方はお問い合わせください。

★6月12日（月）、27日（火）10：00～

玄蕃まつり開催決定

2023.7.29(土) 踊り:17時～18時

~~~~~

今年度は洗馬連としては  
参加しませんが、  
個別に参加の意向が  
ある方は、  
法被の貸し出し等  
しますので  
ご相談ください。



★★★ 裏面もご覧ください ★★★



令和5年度 釜井庵寺子屋塾①

主催：本洗馬歴史の里資料館  
共催 洗馬公民館

# 熊谷岱蔵の初代「可児永通」

— 菅江真澄を食客として迎え入れた本洗馬の医師・歌人

「可児永通」の素顔とは —



現在の熊谷医家「生々堂」



「本洗馬大火下書」の熊谷珪碩表書き

## ◆日時・場所

- ・6月25日(日)午後1:30~3:00
- ・洗馬支所 大会議室

## ◆講師 中原 文彦 先生 (信濃史学会会員)

- ◆定員 40人 (電話申込み 先着順)
- ・申し込み開始日 6月2日(金)

## ◆洗馬支所のご案内： 洗馬小 西隣り

会場：洗馬支所



## ◆内容

可児永通は、美濃の国(現在の岐阜県)に生まれ、本洗馬の熊谷家に婿入りし「くすし」となります。菅江真澄を援助し洗馬文化の中心人物として活躍しますが、本洗馬大火の記録から見える永通の暮らしぶりや洗馬和歌連とその生い立ち等についてわかりやすくお話しいたします。

## <申込み先・電話番号>

本洗馬歴史の里資料館 54-5520 (金~日)  
平出博物館 52-1022 (火~木)

## ご案内

- \*企画展「洗馬焼名人 奥田信斎に 現代陶芸家 原民雄が 挑む展」開催中です
- ・日時： ~7月17日(月)
- ・場所： 本洗馬歴史の里資料館
- \*釜井庵寺子屋塾② 胡桃澤勤内の発見
- ・日時： 7月16日(月) 午後1:30~3:00
- ・場所： 洗馬支所 大会議室



## 洗馬を歩こう☆スタンプラリー



この日は大暑！ですが、涼しいトンネルを歩いて小曾部へプチ遠足♪

- 日時: 7月23日(日) 午前8時30分～11時30分 (小雨決行)
- 締め切り: 7月21日(金)
- 内容: 洗馬公民館(支所) 8:20集合～観音路隧道～小曾部: 興龍寺～  
荒神様跡・長崎の道祖神・疱瘡神～観音路隧道～洗馬支所
- 持ち物: 帽子、筆記用具、飲み物
- 注意: 約5キロ歩きます。熱中症対策を各自お願いします。
- その他: 親子での参加、小曾部での合流、大歓迎です。中学生も参加OK！
- 参加者には参加賞を用意しています。



## 夏休み☆宿題応援隊～ささと宿題やっちゃん～

- 開催日時・内容 (※ 締め切り: 各開催日の前日まで)

| 開催日      | 時間      | 内容            |
|----------|---------|---------------|
| 7月29日(土) | 午前9時～正午 | ・宿題など・図書館で読書  |
| 8月2日(水)  |         | ・宿題など・図書館で読書  |
| 8月9日(水)  |         | ・宿題など ★お楽しみ企画 |



- 場所: 洗馬支所
- 持ち物: 全ての開催日に共通した持ち物: 宿題や課題、飲み物、汗ふき用タオル
- 講師: ボランティアの皆さんがわからないところを教えてください！  
暑いときは涼しい支所で宿題を！ 中学生も大歓迎！





かんきょうかくしゅうこうざ

## 環境学習講座☆ペットボトルから繊維を作ろう

せんい

日頃の生活のなかで、ペットボトルは資源物として分別し、リサイクルされているというのは知っていると思います。では、どのようにリサイクルされるのか?!…実際に自分でペットボトルから繊維を作ってみようという企画です。

夏休みの事由研究にいかがですか?

● 日時: 8月3日(木) 午後1時30分～3時30分

● 場所: 洗馬支所 ● 対象: 小学生向け

※ 火を扱うので、低学年のお子さんは保護者の同伴が必要です。

● 定員: 13名 ※7/18～受付開始---先着順---(8/1締め切り)

● 参加費: 500円(材料費) ● 講師: 環境技術センターの職員のみなさん

● 持ち物: 飲み物、筆記用具 (火を使うため、フリルの付いた服装は避ける)



## 夏休みもあと1日～旧暦の七夕～星空観察会

● 日時: 8月22日(火) 午後7時30分～午後9時 《雨天中止》

● 集合場所: 洗馬支所 ● 締め切り: 8月18日(水)

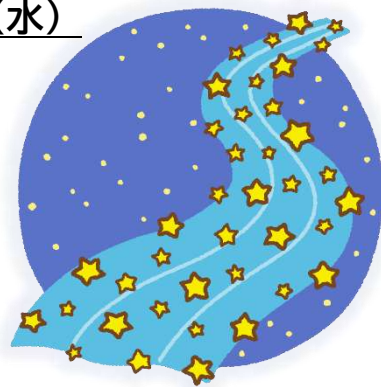
● 定員: 40名

● 講師: 塩尻星の会のみなさん

● 持ち物: 筆記用具、星座シート (お持ちの方)

● 内容: 洗馬支所で星の話聞いてから、  
小学校グラウンドへ移動して星空を観察します。

● その他: 夜の講座です。特に低学年のお子様の参加については、できるだけ保護者の方も講座に付き添ってください。  
また、夜道を子どもだけで歩かせないように、送迎をお願いします。



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 (洗馬支所内)

電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

お願い: このチラシは、持ち帰ったら早めに、お家の人にも見せてください

## 松本 中町通り・縄手通り・水めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

●日 時：7月13日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名 ●費 用：300円程度（駐車料金を人数割にて当日集金します）

●締め切り：7月7日（金）

●集合場所：長興寺（洗馬3392）

●見 学 先：蔵の井戸・徳武の井戸・源智の井戸

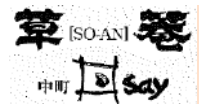
・伊織霊水（水音の聞こえる通り）・妙勝寺の井戸

・旧念来寺鐘楼・（松本）槻井泉神社の湧水

・東の十王堂跡・女鳥羽の泉・鎮（しずめ）神社

・四柱神社 ほか

●昼 食：皆でお蕎麦を頂きます ※ 別途1,000円程度ご持参ください



## 夏休み こども応援企画

洗馬公民館・  
洗馬地区子ども会育成会

7月及び8月は主に小中学生向けの講座を多数行います。

詳細については8月の公民館だより又はお子さんを通してお知らせします。

♪ 洗馬を歩こう☆スタンプラリー： 7月23日（日）8：30～11：30

♪ 宿題応援隊：7月29日（土）・8月2日（水）・8月9日（水）9：00～12：00

♪ 環境学習講座☆ペットボトルから繊維を作ろう：8月3日（木）13：30～15：30

♪ 星空観察会：8月22日（火）19：00～ \*詳細は8月の公民館だよりで

♪ からたきの峯登山：8月26日（土）8：30～ \*詳細は8月の公民館だよりで

環境学習講座は小学生のみ対象ですが、  
そのほかの講座は中学生も参加OK！！！！

### ◎ボランティア募集◎

宿題応援隊等で、宿題の支援や見守りをして  
いただける方（1日だけでもOK）  
事前に洗馬支所までお問い合わせください♪



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053（直通）／メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

※裏面もご覧ください

# 霧ヶ峰八島湿原 トレッキング&自然観察

主催：洗馬公民館

**開催日：7月20日（木）《雨天中止》 支所集合 7：50～15：30頃解散**

● **募集締切：7月10日（月）** ● **定員：22名（応募多数の場合は抽選）**

※参加申込について、2名単位まで申込可とします。 抽選は申込単位で行います。

● **参加費：1,000円** ※参加費は当日集金します。

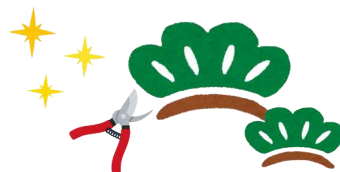
● **持ち物：飲み物、おやつ、昼食（現地の店も利用可）、敷物、ごみ袋、雨具、  
トレッキングのできる服装、トイレ料金※八島湿原のトイレは有料（1回100円）**

～ **行 程** ～ ※行程は変更となる場合があります。

洗馬支所出発：8：00＝バス＝八島湿原着：9：00 ～トレッキング（約2時間）～八島湿原発：  
11：30＝バス（ビーナスライン）＝ 白樺湖着：12：00 ～昼食・フリータイム・黄金アカシ  
アと花の展望広場散策（リフト利用）～白樺湖出発：14：00 ＝バス＝15：30支所着・解散

## 松のみどり摘み剪定教室 ～松の手入れをしてみよう～

「枝のどこを切ればいい？」 「いつも何となく切ってる」  
「何だか樹形がしまらない」 …そんな悩みはありませんか？  
これを機会に知識を身に着け、ご自宅の松を整えましょう



● **日 時：7月22日（土） 9:00～11:30**

● **講 師：小出 豊彦 先生** ● **定 員：10名**

● **申込締切：7月18日（火）** ● **集合場所：洗馬小学校体育館玄関前**

● **持 ち 物：剪定ハサミ（芽切ハサミ）、脚立（ある方）、飲み物**

● **服 装：長袖・長ズボン、作業用手袋（汚れてもよいもの）** 主催：洗馬公民館

## 令和5年度 釜井庵寺子屋塾 ②

主催：本洗馬歴史の里資料館  
共催：洗馬公民館



### 「胡桃澤勘内の奥田信斎・再発見」

— 松本・塩尻、人々の交友功績にスポットをあてて —

◆ **日 時：7月16日（日）午後1:30～3時**

◆ **場 所：洗馬支所 大会議室**

◆ **講 師：小林 研一さん（洗馬焼保存会）**

◆ **定 員：40人（先着順）**

◆ **申込先：火曜日～木曜日→平出博物館 ☎52-1022**

◆ **参加費：無料**

金曜日～日曜日→本洗馬歴史の里資料館 ☎54-5520

洗馬の文化人が洗馬の文化人たちが信斎焼の名工・奥田信斎に注目していた事実や信斎が洗馬に来た理由、信楽や洗馬での暮らしぶりなどについて貴重な史料・映像・音声をまじえた興味深いお話しです。



## 洗馬の最高峰

ヤッホー

## からたきの峯登山

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7:30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！

ヤッホー

いっしょに夏の登山を楽しみましょう！



## 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

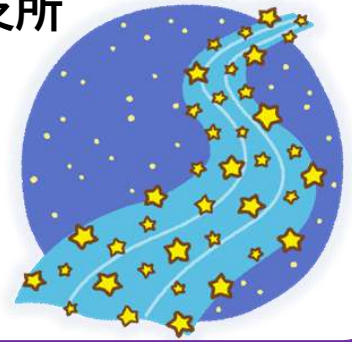
洗馬公民館・  
洗馬地区子ども会育成会主催

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<br>(展示・舞台) | 内容：_____<br>(人数 大人 人/小人 人)<br>(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。

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい… など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用はじめませんか?



| 講座／回     |   | 日 時                                                                                         | 内 容                                                        |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 基礎<br>講座 | ① | 9月14日(木)<br>午前10時～12時                                                                       | スマホの端末操作に慣れる<br>・電源の入れ方 ・電話のかけ方<br>・カメラの使い方 ・スマホノート作成 ほか   |
|          | ② | 9月28日(木)<br>午前10時～12時                                                                       | インターネットを身近に<br>・2次元コード ・インターネットの使い方<br>・文字入力 ・データ通信量の確認 ほか |
| 応用<br>講座 | ③ | 10月11日(水)<br>午前10時～11時30分                                                                   | LINE(ライン)アプリを活用しよう<br>・LINEの使い方(初級～応用)                     |
|          | ④ | 10月25日(水)<br>午前10時～11時30分                                                                   | 塩尻市サービス紹介<br>・ゴミ分別アプリ<br>マイナポータルの紹介 など                     |
| 場 所      |   | 洗馬支所 大会議室                                                                                   |                                                            |
| 定 員      |   | 基礎:15名、応用:15名 (応募多数の場合は抽選)<br>基礎・応用講座を通して受講可能です。                                            |                                                            |
| 申 込 先    |   | 洗馬支所(洗馬公民館)窓口、電話又はメール<br>電 話:0263-52-0053 メール:seba@city.shiojiri.lg.jp                      |                                                            |
| 申込期間     |   | 8月7日(月)から9月8日(金)まで                                                                          |                                                            |
| そ の 他    |   | ・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。<br>事前に <b>裏面の画像</b> をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。<br>・内容が変更になる可能性があります。 |                                                            |
| 持ち物      |   | ・お使いのスマートフォン ・筆記用具                                                                          |                                                            |

参加  
無料

主催: 洗馬公民館／塩尻市デジタル戦略課  
講師: 塩尻市振興公社 (KADO)



住めなくなる前に

住む人がいなくなる前に

# 「空き家」対策セミナー・相談会

今のうちに家族みんなで考えよう

…私が・親が・祖父母が、いつか亡くなった時、この家どうなるの？…

空き家について、将来漠然とした不安がありませんか？

洗馬でも、全国的にも問題になっている「**空き家**」についてのセミナーを開催します。  
将来住む人がいなくなったらどうなる？どうする？…今からできる対策は？

お盆で家族が集まった、今だから話題にして欲しい。

誰か一人の肩にのしかかる前に…現状と対策方法を学んでみませんか？

**日 時：9月10日(日) 10:00～11:00**

会 場：洗馬支所 大会議室

講 師：㈱しおじり街元気カンパニー 空き家コーディネーター 藤森茂樹さん

内 容：市内の空き家の現状やリスク、今からできる対策(管理方法・活用方法)等

参加費：無 料

その他：セミナーへの参加は申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

講師の方からこんな話を聞いてみたいという事があればお申し出ください。

**個別相談**：セミナー終了後、個別相談に応じます。(1人あたり15分程度)

※ 個別相談を希望する方は申し込みが必要です。チラシ裏面の“オーナーヒアリングシート”  
を記入し、8月31日(木)までに洗馬公民館へご提出ください。(メール、FAX 可)

主催：塩尻市建築住宅課・洗馬公民館

共催：㈱しおじり街元気カンパニー

▼問い合わせ・申し込み先：**洗馬公民館**(洗馬支所内)

TEL:(直通):52-0053 FAX:53-4682 メール:seba@city.shiojiri.lg.jp

●聞いてみたい事メモ (セミナーで聞いてみたいことなど) 事前に教えていただけるとありがたいです



## -松本市- 信濃守護 小笠原氏 城跡めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

●日 時：9月21日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名

●締め切り：9月14日（木）

●集合場所：長興寺（洗馬3392）

●見 学 先：井川城跡～室町時代居館跡

林城（小城）跡～戦国時代の山城跡～

※ 林城は山城のため、山歩きの支度が必要

●昼 食：皆でお蕎麦を頂く予定です

※ 別途1,000円程度ご持参ください

●持 ち 物：飲み物、雨具、運動靴、

登山用ステッキなど（ある方）



下記の講座もぜひご参加ください---

**ご興味ある方、お気軽にどうぞ！！**

### ◆「空き家」対策セミナー

主催：塩尻市建築住宅課・洗馬公民館  
共催：株式会社おじり街元気カンパニー

日時：9月10日（日）10：00～11：00 ※参加申し込みは不要です。

会場：洗馬支所大会議室

### ◆スマートフォン活用講座

主催：塩尻市デジタル戦略課・洗馬公民館  
共催：塩尻市振興公社（KADO）

日時：基礎講座／9月14日（木）・28日（木）10：00～12：00

応用講座／10月11日（水）・25日（水）10：00～11：30

会場：洗馬支所大会議室 ※申し込み：9月8日（金）まで

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053（直通）／メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

※裏面もご覧ください

～楽しく暮らし続けるための第一歩～

# 健康運動教室

JA洗馬ポケットの会&洗馬公民館共催事業



毎日を楽しく暮らすためには、まず健康でありたいものです。  
そして健康を維持するためには、継続した運動によるカラダ作りが大切です。  
講師の方から教わって効果的なカラダづくりをしましょう。

◆ 実施日 : 

|            |            |
|------------|------------|
| 10月17日 (火) | 10月24日 (火) |
| 11月 2日 (木) | 11月 9日 (木) |

 時間はいずれも  
13:30～15:00

◆ 参加申込 : 10月6日 (金)  
洗馬公民館までお申し込みください

- ◆ 定 員 : 20名
- ◆ 講 師 : ヘルスパ塩尻
- ◆ 持 ち 物 : 飲み物、上履き、  
タオル、マット (ある方)

恒例のいきいき貯筋クラブも冬季に実施予定です



## 令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭

～ 展示作品・舞台発表 ～ **大募集中!**

♪ **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?**



発表ご希望の方は、**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)

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

# 令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭 開催！！

主催：洗馬地区区長会・洗馬地区公民館

日時：10月 **21日(土)**午後1時～午後4時  
**22日(日)**午前9時～午後3時

会場：  
洗馬支所

- 洗馬小学校（焼き物クラブ、写真クラブ、地域探検クラブ）
- 洗馬小・洗馬っ子スクール（活動展示）
- クレア洗馬利用者の皆さん
- ふれあいセンター洗馬
- 洗馬児童館の皆さん
- わおん♪（活動写真等）
- 芦ノ田地区歴史研究会の展示発表
- 洗馬公民館写真教室（写真展）
- 地区住民の皆さまの作品展

## ステージ発表

**22日(日)**

**10:00～**

**多目的ホール**

詳細は裏面へ



## 9:00～14:30 ものづくりワークショップ

- 「**ふきんを使ってあずま袋を作ろう**」（図書館洗馬分館）
- 「**レジンでお花のキーホルダー**」（500円）（洗馬地区女性部）

その他  
**22日(日)のみ**

10:00～12:00

**健康ブース**（ヘルスアップ委員会）  
減塩食品の食べ比べあります！



あずま袋



お花のキーホルダー  
※ 写真はイメージです



11:30～ 川島さん（芦ノ田）&女性部の  
**本場中国手作り餃子 振る舞い！！**（無くなり次第終了）



# 文化祭



たくさんの方にステージを  
ご覧いただき  
一緒に盛り上がりましょう！！



## \*\*\*\*\* ステージ発表スケジュール \*\*\*\*\*

午前10:30~

- 洗馬小学校金管バンドの演奏
- 西部中学校吹奏楽部の演奏
- 芦ノ田地区歴史研究会による30年ぶりに復活させた【御神馬渡御】のDVD上映

午後1:00~

- 演劇サークル えてるな の皆さん  
パネルシアター「ゆかいなまきば」  
★小さなお子様~大人まで楽しめるステキな  
ステージ★ みんなで来てね！！
- ベリーダンスクラブ発表
- 元町音楽団の演奏
- 閉会式 (14:40頃~)

みんな集まれ **餅まき大会！！**



文化祭にお車でお越しの際は、支所駐車場のほか、  
芦ノ田公民館駐車場、洗馬小学校体育館駐車場をご利用ください。



## 洗馬公民館 講座等のご案内

### 健康運動教室

ヘルスパから講師をお招きし、  
カラダ作りを教えます。  
期日：10月17日(火)・24日(火)  
11月2日(木)・9日(木)\*4回実施  
詳細は9月号に掲載  
お申し込みお待ちしております！



別紙チラシもご覧ください



65歳からの運動教室

◆ いきいき貯筋倶楽部 ◆

(期間：11月~翌2月) ※締切：10/30まで



お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)



せばしょうがっこう みな  
洗馬小学校の皆さんへ

せばこうみんかん  
洗馬公民館だより  
2023. クリスマス特別号

Merry  
Christmas



～塩尻市立図書館洗馬分館×洗馬公民館 共催事業～  
クリスマス子ども工作企画

# かわいいクリスマスの オーナメントとカードを作ろう



にち じ

日時：12月9日（土） 10：00～11：30

かい じょう せばししょだいかいぎしつ

会場：洗馬支所大会議室

ひ よう おりょう

費用：無料

たい しょう しょうかくせい

対象：小学生まで

てい いん

定員：30名※先着順

（就学前のお子さんが参加する場合は保護者の同伴をお願いします。）

もちもの さくひん も かえ ふくろ

持ち物：作品を持ち帰る 袋

もうしこみさき せばこうみんかん

申込先：洗馬公民館

または

しおじりしりつとしょかんせばぶんかん

塩尻市立図書館洗馬分館（窓口のみ）

☎ 52-0053

もうしこみきげん

申込期限：12月8日（金）

てつく  
かわいいオーナメントとカードを手作りして、  
むか  
サンタさんをお迎えしよう♪♪♪



お問い合わせ・申し込み 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053（直通）／メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

## 国宝「松本城」周辺めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

●日 時：11月16日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名 ●募集締切：11月10日（金） ●集合場所：長興寺

●費 用：昼食お蕎麦代 1,000 円程度（実費）＋ 駐車場代 200 円程度

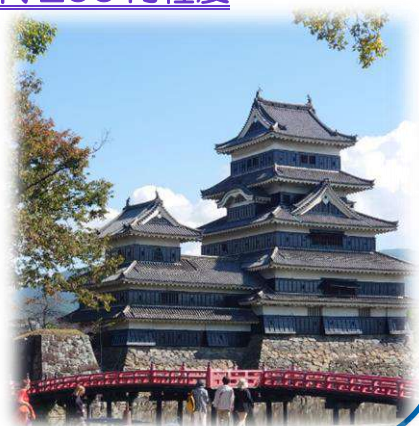
●見学先： 松本城（庭園/ボラティアの方がド付き）

※天守閣に登りたい方は別途 700 円必要です

・日本銀行松本支店・池上百竹亭 松本神社

●持ち物：飲み物、雨具、マスク、歩きやすい支度

お札（日銀の見学で使います）



ふれあいセンター洗馬×洗馬公民館 共催講座

### 【知っておこう！ 介護のあれこれ】

年を重ねた後の生活の不安…今のうちに少しずつ解消しませんか？

《介護サービス》って実際どんなサービスがあって、どういう時に使える？ 費用はどの程度かかるの？

子ども達には迷惑かけたくない…

いざとなったら、どこに相談したらいい？

地域包括支援センターの職員が詳しくお話しします！



日 時：11月28日（火）10：00～11：30

場 所：ふれあいセンター洗馬 定員：20名 参加費：無料

申 込：11月22日（木）までに ふれあいセンター洗馬 ☎ 51-5337 へ

内 容：・介護保険サービスについて（在宅・通所・入所）

・サービスを使い始めるには ・今からできる老後への備え などを予定



## 洗馬けんこうすこやか講座



最近動くと膝が痛い..  
子どもの抱っこで腰が痛い..



### 膝痛・腰痛予防ストレッチ講座～今日から「アレ」やりませんか～

講師:大塚 公規 氏(理学療法士)

日時:令和5年11月11日(土) 10時～11時30分

場所:洗馬支所多目的ホール

定員:20人 先着順

持ち物:運動靴、水分、  
ヨガマット(貸出希望の場合、申し込み時お知らせください。)

申し込み:電話または電子申請  
電子申請はこちら→



お申込み・お問い合わせ:塩尻市役所健康づくり課

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

## 洗馬地区ふるさと文化祭

大勢の方のご参加・ご来場ありがとうございました！！

ありがとう  
ございました



地域の皆さまのご協力により、秋晴れのなか、盛大に開催することができました！  
来年も楽しみましょう！！

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬 2550-2  
電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)



ふれあいセンター洗馬×洗馬公民館コラボ企画



お元気食堂

# クリスマスメニュー をつくって食べよう



ピザ



カップケーキ

## 12月16日(土) 11:00~

ふれあいセンター洗馬 調理室

講師：リトル工房 坂牧佐代子さん

参加費 大人のみ 500円

持ちもの エプロン、三角巾

※アレルギー食材を含みます。(小麦・乳製品 等)

先着  
**20**名

お問合せ・お申し込みは

申し込み締め切り

**12月12日**

0263-51-5337 ふれあいセンター洗馬



もうすぐ春ですね♪♪ …春のコンサートも今年でようやく3回目となります。

素敵な演奏を聴き、春を呼び込みましょう♪

演奏者 ピアノ 木内 栄  
フルート 丸山 貴菜  
ヴァイオリン 酒井 和彦

# 春を呼ぶ コンサート vol.3

2024年3月2日(土) 入場料：無料

開場：13:00 開演：13:30～

会場：洗馬小学校・洗馬っ子ルーム

申込先：洗馬公民館 ☎ 0263-52-0053

※お席の準備の都合上、できるだけ前日までに申し込みをおねがいします。(当日入場可)

曲目 ♪ 愛の挨拶 〈E・エルガー〉

♪ 月の光 〈ドビュッシー〉 ♪ チャルダッシュ 〈モンティ〉

♪ 田園幻想曲 〈ドブラー〉 ほか

春らしい楽しい曲を準備してお待ちしています。  
皆さまお誘いあってお出掛けください。

洗馬小学校のピアノは御年89歳、洗馬地区内外の皆様のご支援により修復されて7年となりました。

主催：洗馬公民館・塩尻市立図書館洗馬分館 共催：洗馬小学校寄贈ピアノ利用委員会

