



10月5日(土) 10時～11時 会場：洗馬支所大会議室

空き家対策講座 **相続登記の義務化って？**

～どのような手続きをとればいいのか～

講師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

予約不要・参加費無料です。お気軽にご来場ください。

主催 塩尻市建築住宅課
・洗馬公民館

10月14日(月・祝) 8時半～11時半 (雨天中止)

仁科街道を歩こう (洗馬)

主催：本洗馬歴史の里資料館
共催：洗馬公民館

◆本洗馬歴史の里資料館指導員翠川さんの案内で
釜井庵を起点に、6km程度歩きます

◆参加費 無料

◆定員 30名

◆集合 本洗馬歴史の里資料館・釜井庵

◆持ち物等 歩きやすい靴・雨具・飲み物など

◆申込み・問合せ 10月4日(金)から本洗馬歴史の里資料館 54-5520まで

10月19日(土)～20日(日)

洗馬地区ふるさと文化祭

10月20日(日)は

スポーツ交流大会も同時開催！！

詳細は別紙チラシをご覧ください。 **キッチンカーも来るよ♪**

10月31日(木) 9時～14時 (小雨決行)

ふるさとの歴史を学ぶ会×洗馬公民館共催 **松本岡田宿周辺めぐり**

◆行程 岡田神社 岡田宿 六助の池 松本少年刑務所 そば処(昼食) など(計画中)

◆集合 長興寺駐車場 ◆持ち物等 歩きやすい靴・雨具・飲み物など

◆費用 昼食代(1000円程度～) ◆定員 15名(相乗りで移動・ご協力ください)

◆申込み・問合せ 洗馬公民館(洗馬支所) 52-0053まで 締切：10月21日(月)

問合せ先/申込み先 **洗馬公民館**

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp



洗馬宗賀地区合同企画
あま〜い講座

今日からあなたも糖尿病博士
試してみよう糖質カット食品



日時 令和6年10月31日(木) 午前9時30分～11時30分

場所 宗賀公民館(宗賀支所)

講師 独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター
糖尿病・内分泌内科医 一條 昌志 氏

☐ 定員20名 (先着順)

☐ 参加費 無料

☐ 持ち物 筆記用具

☐ 申し込み方×切

10月25日 (金)

☐ 申し込み方法
QRコード
(電子申請)



お電話

塩尻市健康づくり課
(0263)

52-0858



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会
宗賀地区ヘルスアップ委員会

洗馬公民館
宗賀公民館



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はじめませんか?

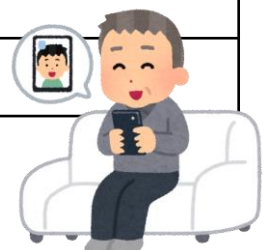


講座／回		日 時	内 容
基礎 講座	①	11月13日(水) 午前10時～12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	②	11月20日(水) 午前10時～12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用 講座	③	11月27日(水) 午前10時～12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場 所	洗馬支所 大会議室
定 員	基礎:12名、応用:12名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申 込 先	洗馬支所窓口、電話又はメール 電 話: 52-0053 メール: seba@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	10月1日(火)から11月1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。 事前に 裏面の画像 をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。 ・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

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)



機種の確認

申込時にスマホの機種を伺います。
お使いのスマホは①～④のどれに近いですか？



①らくらくフォン



②かんたんスマホ／あんしん スマホ／シンプルスマホ



③アンドロイド



④iPhone (アイフォン)



※上の画像を参考に、ご確認ください



介護が必要な状態にならないようにカラダを動かし、

今から「**貯筋**」始めませんか？

運動習慣の定着

「**貯筋**」運動とは筋肉を貯える運動のことです。



筋力の維持

仲間と交流

いきいき**貯筋**倶楽部

日時

11月19日(火)～2月4日(火) ※詳細はウラ面
午後1時30分～3時 【全10回】

会場

洗馬支所 大会議室

参加費

500円

定員

30人【先着】

対象者

洗馬地区在住で65歳以上の方

※介護認定(要介護・要支援)を受けていない方



募集期間

10月1日(火)～10月31日(木) ※定員に達し次第、締め切ります

参加者の声

★運動のあとは**気分爽快**！

☆ **日常的に**運動に取り組むようになった

★階段で息切れすることが減った

☆運動するのが**楽しくなった**

★地域の人と**交流**できた

☆ **運動不足の解消**に役立った



申込方法は裏面をご覧ください

開催日程

回数	日時	内容
1	11月19日(火)	開講式・体力測定
2	11月26日(火)	膝痛予防・改善
3	12月3日(火)	☆健康講話・体操
4	12月10日(火)	高血圧予防・改善
5	12月17日(火)	講話・腰痛予防・改善
6	1月7日(火)	肩こり予防・改善
7	1月14日(火)	☆口腔講話・体操
8	1月21日(火)	体力を維持する有酸素運動
9	1月28日(火)	体力測定
10	2月4日(火)	まとめ・結果説明・閉講式

※「内容欄」に☆のある回は、市職員のみで講話やDVD体操等を行います。

申込方法

10月31日(木)までに、次のどちらかでお申し込みください。

- ① 参加申込書を洗馬公民館(洗馬支所)に提出
- ② 右のQRコードから電子申請



お問い合わせ

介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)
洗馬支所 0263-52-0053

令和6年度 洗馬地区【いきいき貯筋倶楽部】参加申込書

※下記個人情報は、いきいき貯筋倶楽部実施のために介護保険課で使用し、他の目的で使用しません

ふりがな				電話番号(自宅・携帯電話)
名 前				
住 所	〒 塩尻市			
生年月日	大正・昭和	年	月	日
性別: 男性 ・ 女性				

10月19日(土) & 20日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭

展示発表

in 多目的ホール・大会議室

19日(土) 13:30～16:00

20日(日) 9:00～15:00

- ・洗馬地区誌編纂会展示
- ・洗馬小学校クラブ展示
- ・洗馬っ子スクール活動展
- ・校長先生の洗馬民謡調査展示
- ・洗馬児童館の皆さんの作品
- ・ふれあいセンター洗馬利用者の皆さんの作品展
- ・クレア洗馬利用者の皆さんの展示
- ・写真教室の皆さんの作品展
- その他 地域の皆さんの作品

↑↑↑

力作をご覧ください！！

デコパージュで

オリジナルポーチを作ろう

In 塩尻市図書館洗馬分館

19日(土) 13:00～16:00

20日(日) 9:00～14:00



参加費無料、無くなり次第終了

ヘルスアップ委員会展示

in 大会議室

20日(日) 10:00～12:00

両日とも来場記念を用意しております。
お誘い会ってご来場ください。

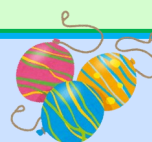


スポーツフェス×コラボ☆企画

20日10:00～キッチンカー
裏面を見てね

駐車場について
裏面をご確認ください。

20日 10:00～14:00
☆ヨーヨー釣り☆



ステージ発表 in 多目的ホール 20日(日) 午後

13:00～ 洗馬小学校 金管バンドの皆さん

13:30～ トラフィックシスターズ「特殊詐欺ミュージカル」

14:00～ 西部中学校 吹奏楽部の皆さん

14:30～ 閉会式 (抽選会)

※内容等変更となる場合があります

洗馬スポーツ協会だより 2024

10月20日(日) 午前 9:00～

秋季スポーツ交流大会

誰でも楽しく参加できる
ニュースポーツが
いろいろあるよ!

9:00～15:00 頃まで
競技により異なります

In 洗馬小グラウンド
グラウンドゴルフ
速球王は君だ
ヒットだ! ターゲット
in 洗馬小体育館
ペタンク、モルック
フロアカーリング
ポッチャ



☆参加賞もご用意し
お待ちしております☆

※ 20日の駐車場について

- ◆ スポーツ交流大会参加の皆様はできるだけ洗馬小体育館周辺駐車場をご利用ください。また、相乗りでのご来場にご協力をお願いします。
- ◆ 午後は洗馬小学校体育館南側駐車場が、大型バス乗り入れにより一部駐車できない区域があります。

- ◆ 恐れ入りますが、案内に従って駐車していただくよう協力をお願いします。
- ◆ その他の駐車場は支所南側（駐在所跡地）、多目的ホール西側です。文化祭来場者と共通となります。分譲住宅地には絶対に駐車しないでください。

☆ちょっと寄って遊んでいこう☆



カルチャーフェス×コラボ☆企画

20日 10:00～支所駐車場に
キッチンカーも来るよ♪



☆珈琲哲学

(唐揚げ・ポテト・焼きそば・各種ドリンク等)

☆ワンピース (各種クレープ)

- ◆ 支所駐車場の東側（学校側）はキッチンカーが営業するため、駐車を制限します。

今年は 洗馬地区ふるさと文化祭とコラボ☆

ついでに見ていってね・・・裏面もご覧ください

伝統ある洗馬地区体育協会は、令和6年4月より、「洗馬スポーツ協会」へと改名いたしました。