

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和6年度 洗馬公民館 事業報告書

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	5/14, 6/11, 7/9, 9/10, 10/22	・鳴神山・奈良井宿 ・牛伏寺/牛伏川・美ヶ原・アルプス公園	継続	5	なし	21	60
	概要・結果・今後の展望など 4月、8月は雨天中止。そのほかの実施場所は会場に記載のとおり。月1回の講座であるが、いろんなところに行って歩いたりお喋りできるのが楽しいと好評だった。次年以降も継続して開催したい。								
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
	妙義山登山	共催	4月21日	本洗馬歴史の里資料館～妙義山	継続	1	なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館の主催で実施。案内・解説は中原文彦さん。春の恒例講座となっているが、地元でも初めて登る方、子どもの頃は運動会で走って登ったなどの思い出がある方もおり、今後も年1回は実施したい。								
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
	洗馬地区春季スポーツ交流会	共催	5月19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 洗馬スポーツ協会主催で開催。各区から選手を選出してもらい開催する形式で行う。初めてプレイする方も多く、やってみたら楽しかったとの声が多い。区でのスポーツ行事がほぼ絶えているので、交流の場として継続して欲しい。								
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
	歴史講座① 城下町北周辺めぐり	主催	5月16日	松本市	継続	1	20	21	21
	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。今回は松本城の城下町を巡る。岡宮神社、大安楽寺、天白神社、安原の十王堂跡などを巡った。松本城主に代々祀られてきた大安楽寺も激しい廃仏毀釈により伽藍を焼失するも、本尊は守られ今も大切に祀られている。厄除けの大わらじも皆で乗せていただいた。								
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
	小曾部自然観察会	主催	6月15日	上小曾部	新規	1	15	16	16
	概要・結果・今後の展望など 洗馬地区誌編集委員会との共催で実施。講師に塩尻市自然保護ボランティア顧問の野溝先生をお迎えし、初夏の小曾部川上流の自然観察を行った。講師の解説により普段何気なく見過ごす地元の動植物が実は貴重であることや、草刈りなど人が少し手を加えることによって守られている希少種もあることを知る、貴重な機会となった。								
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
	洗馬地区人権学習会	主催	6月19日	洗馬公民館	継続	1	なし	30	30
	概要・結果・今後の展望など 講師に人権教育指導員の酒井さんをお迎えし、講話を頂いた。集まったのは地区の役員であるが、今後区に戻りそれぞれで人権学習会を開催するにあたり、人権について考えることの大切さを振り返ることができた。								

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
	エコ・ウォーク「クリーン塩尻」大作戦&歴史探訪	共催	6月29日	洗馬支所～芦ノ田区、元町区	継続	1	なし	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区衛生協議会との共催で実施。講師は大池佐一郎さんにお話し、芦ノ田、元町、上組の歴史についてお話しを伺いながら、ごみ拾いを行った。洗馬には道祖神が数多くあり興味深かったことと、長興寺から元町へ井戸（水道）があった頃の名残が見られ面白かった。									
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① 洗馬の牧・庄の時代 ～藤原氏荘園成立の背景を中心に～	共催	7月15日	洗馬公民館	継続	1	40	46	46
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催。今年の大河ドラマ「光る君へ」の中でロバート秋山演じる藤原実資の荘園が洗馬にあった！地区誌編集を進めている中原文彦さんを講師に迎え、平安時代中期の「洗馬の牧」「洗馬の荘」について、史料に基づき考察された事を中心に講演していただき、改めて地元洗馬の歴史を深掘りする機会となった。									
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
	歴史講座② 浅間温泉周辺めぐり	共催	7月18日	松本市	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
護国神社、神宮寺、御射神社春宮などのほか、浅間温泉の第1号源泉、湯薬師、御殿山天満宮、洗馬にも縁のある小笠原家の廟所などを見て回る。浅間温泉、入浴はできなかったが初代松本城主が湯御殿を造営したことが祖となる枇杷の湯の庭も素晴らしく、歴史探訪を行うことが出来た。									
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
	赤沢自然休養林～木の香りと清流の音の癒し～バスツアー	主催	7月23日	木曾方面	新規	1	20	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
市のバスを利用。講師に赤沢美林でガイドを行う森林セラピストでもある荻場美穂子さんを迎え、木曾檜を始めとする木曾五木、植生を中心とした話を伺いながら散策を行った。途中義仲館に立ち寄り、義仲にまつわる展示も見学した。									
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☆宿題応援隊① 中央公民館長お楽しみ講座	主催	7月24日	洗馬公民館	継続	1	なし	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
夏休みの小学生を対象とした学習支援の講座。9時～10時、11時～12時までは宿題応援タイムとし、地元ボランティアによる宿題の支援を行う。10時～11時までは地元出身である中央公民館の青柳館長タイムとし、読み聞かせ、化学実験などを行った。									
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
	まちやぐらし みんなの語り場inせば	主催	7月25日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	なし	19	19
	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。ほか、地域づくり課、中央公民館等の共催で実施。最初に地域で活躍されている方（ゲスト）から、実際の活動の様子を伺い、その後はワールドカフェ形式にてテーブルごと自由に洗馬について語っていただく場とした。会費300円を頂き、地元カフェのスイーツ、飲み物等を提供。初回ということもあり反応が心配されたが、参加者からは好評で、今後も継続して開催したい。									

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
	夏休み☆宿題応援隊② ツキノワグマの生態を知ろう	主催	7月27日	洗馬公民館	継続	1	なし	18	18
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの小学生を対象とした学習支援の講座。9時～10時は信州ツキノワグマ研究会の瀧井先生を講師に、ツキノワグマの行動、習性など子どもたちに分かりやすい講座を実施。自然豊かな立地で熊の目撃情報等も多いが、知ることと対処を学ぶことが出来る。10時～12時は宿題タイム。休憩時にはスイカ割りを楽しんだ。								
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
	サマースクール公民館／バルーンアートに挑戦しよう	共催	8月2日	総合文化センター	新規	1	15	30	30
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館主催のサマースクール公民館の1コマを担当。講師に洗馬の寺澤智美さんを迎え、初心者向けのバルーンアートを教えてもらう。最初はおっかなびっくりな様子だったが、慣れてくると皆積極的になり、お互い教え合ったりしてどんどん作品を作っていた。作品は持ち帰ってもらったが、皆大量に抱えて帰っていく様子がほほえましかった。								
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
	からたきの峯登山道整備体験	共催	8月3日	からたきの峯	新規	1	なし	2	2
	概要・結果・今後の展望など 地区振興会が主催する登山道整備を講座として実施。整備事業は地区役員や三区林野役員40名程度で毎年行っているが、役員の高齢化も進み、整備に対する批判も多い。講座として役員以外に呼びかけをしたのは初めて。作業を行うために、機材を担いで登山をするというシビリアンな内容だが、からたきの峯や山作業等に興味関心を持っていたためきつかけになった。								
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
	夏休み☆宿題応援隊③ 水はどこから	主催	8月10日	洗馬公民館	継続	1	なし	19	19
	概要・結果・今後の展望など 9時～11時に環境技術センターの方を講師に迎えた講座を開催。模型を用い、水の循環を分かり易く解説してもらったり、水道水や市販されている水との飲み比べや成分の実験を行った。洗馬支所の水道水が一番おいしいという子供もいて、面白い体験となった。11時～12時は宿題タイム。地元ボランティアの支援で宿題や自習に取り組むことができた。								
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
	からたきの峯登山	主催	8月24日	からたきの峯	継続	1	30	36	36
	概要・結果・今後の展望など 多少雲があったため、景色は霞んでいたものの、ケガや途中リタイヤなく実施することが出来た。館長も2年目となり、あえて山に慣れていない館長が先導することにより、ゆっくり無理のないペースでの登山が行えた。地元だから一度は登ってみたいとずっと思っていたという参加者もあり、無事に終えられたことにホッとする。								
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
	本洗馬歴史講演会 「信州の寺子屋」～教育 県・長野の源流～	共催	8月25日	洗馬公民館	継続	1	60	36	36
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館/平出博物館主催。上田女子短期大学総合文化学科大橋敦夫教授による講演。釜井庵も昔は寺子屋として利用されており、信州が教育県と謳われる礎となった寺子屋文化についてひも解くと、洗馬は農民師匠が多いことから、農家であっても学習することが盛んだった地域特色を知ることが出来た。								

	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
19	ストレッチ講座～今日からあなたも痛み知らず～	共催	9月12日	洗馬支所 多目的ホール	新規	1	30	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬地区ヘルスアップ委員会主催。講師に理学療法士の大塚公規さんをお迎えし、ストレッチの種類、それぞれの効果、老化予防のためには足が大切といったお話しから、具体的なストレッチについて実践しながら教えて頂いた。								
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
	歴史講座③ 城山周辺めぐり	主催	9月19日	松本市	継続	1	15	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
正麟寺、貞享義民塚、アルプス公園、放光寺を見学。正麟寺では川島浪速・芳子の墓に参詣し洗馬支所にある浪速の書や芳子の生涯を振り返った。貞享義民塚では守る会代表でありあがたの森館長の木下守さんに案内をしていただき、貞享騒動に関わった人たちの思いや、それを発見～守り続けている人たちの思いを聞くことができた。									
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
	釜井庵寺子屋塾② 本洗馬文化遺産の魅力 ～歴史の里整備の歴史～	共催	9月23日	洗馬公民館	継続	1	40	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催、洗馬地区誌編集委員会も後援して開催。釜井庵、和兵衛窯、資料館や本洗馬にある多くの文化遺産の魅力について、資料館で指導員の翠川さんがお話しをした。翠川さんも資料館就任2年目となり、今後さらに地域の皆さんに知って親しんでいただけるよう、公民館だよりに翠川さんの経歴や顔写真を掲載しPRを行った。									
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
	しおじりキャンプ飯in宗賀公民館	主催	9月28日	宗賀公民館	新規	1	20組	31	31
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀/洗馬公民館が共同主催、中央公民館、塩尻市社協（ふれあいセンター洗馬）が共催、どんぐりプロジェクトの協力で開催。防災月間にちなみ宗賀の防災倉庫の見学、マッチで火をつける体験、キンドリングクラッカーでの薪割り体験、生地からのピザ作り、モルック等多彩な講座となった。色んな事をするために多くのスタッフが必要だが協力することで可能になると感じた。									
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
	空き家対策講座 ～相続登記を学ぼう～	主催	10月5日	洗馬公民館	継続	1	-	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
建築住宅課との共同開催。年1回で3回目となる。今年4月から義務化された相続登記について司法書士の上條孝幸さんに説明をしていただき、その後予約制で相続登記に関しての個別相談会を実施。相談には3組が参加した。義務化されたことで対象となる方には特に関心が高いと感じた。									
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
	仁科街道を歩こう（洗馬）	共催	10月14日	洗馬～宗賀（洗馬）	新規	1	30	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催、ガイドは指導員翠川さんが務め、釜井庵を起点に洗馬宿で折り返し、仁科街道・旧道を往復別ルートで約6kmの行程を歩きつつ、様々な名所・旧跡を巡った。阿礼坂など知らない方も多く、楽しいウォーキングとなった。									

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
	洗馬地区ふるさと文化祭	主催	10月19日 ～20日	洗馬公民館	継続	1	-	326	326
	概要・結果・今後の展望など								
前々日に地区誌編集委員会が文化祭へ出展する記事が新聞に掲載されたためか、区外からも多くの方が展示を見に来ており、また、小学校や児童館の展示物も昨年より多く、多彩な展示発表となった。サークル活動が減少しステージ発表が少ないのが残念。キッチンカー2台も最低補償以上の売り上げがあり、賑やかに開催できた。									
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
	秋季スポーツ交流大会	共催	10月20日	洗馬小学校	継続	1	-	120	120
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬スポーツ協会主催でふるさと文化祭と同日開催。恒例のグランドゴルフのほか、市のスポレクフェスのように飛び入りで参加しやすい速球王、ゲットだてターゲット、モルック、ポッチャなどのブースを小学校体育館でも催す。文化祭同日開催のため、両方のイベントに参加していただけるように人の流れを作るため、工夫して開催した。									
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
	歴史講座④ 岡田宿周辺めぐり	主催	10月31日	松本市	継続	1	15	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
岡田公民館深井館長に岡田宿の案内をお願いし、宿場内の史跡や岡田神社を見学した。大願寺跡では墓だと名残の管理所しかないが、過去帳は長興寺へ移されており、洗馬とも縁がある。またいわゆる善行寺街道は洗馬宿を起点に岡田宿を通り北国街道～善行寺へと抜けるが、岡田宿はずれには江戸（海）街道の分岐の道標もあり、参勤交代や善行寺参りなど当時の盛んな往来が偲ばれる史跡。									
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
	写真教室撮影会	主催	11月10日	塩嶺小野立公園	継続	1	-	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
次年度の秋の展示に向けて紅葉の撮影会を開催。									
29	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	主催	11/13、 11/20、11/27	洗馬公民館	継続	3	12	7	19
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課との共催講座。講師は塩尻市振興公社（KADO）が務める。基礎講座ではスマホの操作方法やカメラ機能等、応用講座ではインターネットの使い方、LINEアプリや塩尻市公式アカウントに登録してみてもゴミ分別アプリを使ってみたり、マイナポータルについても学習した。									
30	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	主催	11/19～2/4	洗馬公民館	継続	10	25	21	164
	概要・結果・今後の展望など								
市介護保険課との共催。例年好評で、洗馬地区の地域特性により冬季間に開講している。フレイル予防のため積極的に参加していただきたい。									

31	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
	第2回 まちやくらし みんなの語り場inせば	主催	11月21日	ふれあいセンター洗馬	継続	1	なし	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
今年度立ち上げて第2回目を開催。初回はゲスト4人で時間をとってしまったため、ゲストを2人にし、フリートークの時間を多く確保した。ゲストの話題提供によりフリートークへ上手く導入が出来ている。ただテーブルごと話す内容について全体共有ができなかったため、今回はそういった時間を設けたい。市民タイムス掲載あり。									
32	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
	あま〜い講座 作ってみよう！簡単！減糖おやつ！！	共催	11月30日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬・宗賀地区のヘルスアップ委員会が主催、両公民館共催で開催。講師として健康づくり課の管理栄養士から糖について1時間程度話があり、その後実際におやつ作りを体験。子どもと一緒に参加する方も多く、和気あいあいとした調理講座となった。									
33	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
	クリスマス工作 トムテとボンボンミニリースを作ろう	主催	12月7日	洗馬公民館	継続	1	35	32	32
	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。図書館職員が講師となり、公民館も作成を指導。子ども向けにクリスマスの工作を行った。ほかにクリスマスカードも作成。3種類の作品を作るので結構忙しかったが、皆楽しんで飽きることなく作成できて良かった。									
34	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
	冬の星空観察会in洗馬公民館	主催	12月7日	洗馬公民館	継続	1	40	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
長野県の東京大学木曾観測所50周年星空観望会に参加し、参加者には記念シールが配布された。降雪があり観察会は中止となってしまったため、申込みのあった半数近くがキャンセルとなり残念。講座は会議室で講師の塩尻星の会の方の撮影した写真をみたり、話を聞いた。講師への質問も多く参加者も大人も満足な内容となった。									
35	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
	世界の料理教室～中国料理編～	共催	12月7日	ふれあいセンター洗馬	継続	1	20	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館主催の通年で開催している料理教室の1コマ。講師は芦ノ田在住の川島さんがつとめ、中国料理を作りながら国際交流の場となった。ほかの講座と被ったため、三溝館長のみ参加。									
36	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
	スポーツ吹矢教室	共催	12月12日	市保健福祉センター	新規	1	30	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
片丘/洗馬地区のヘルスアップ委員会主催、両公民館は共催。ニュースポーツの一つであるスポーツ吹矢、呼吸を整え所作も大切にす一方、力がない人でも簡単にでき、危険もなく、何より楽しい！講師は片丘のスポーツ吹矢東雲の皆さん。洗馬でもやってみたく感じた講座だった。									

37	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
	「リビングウィル」生前の意思表示について学ぼう	共催	12月13日	洗馬公民館	新規	1	28	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬主催、宗賀公民館共催で開催。最初リビングウィルについて地元奈良井慎医師による講演があり、その後3~4人ずつ「もしバナゲーム」を実施。当初奈良井先生の講演を目当てに来ていた方も、グループワークで自分の気持ちを見直したり周囲と話をすることで理解が深まった。									
38	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
	大人向けキャンプ飯in洗馬公民館~クリスマスに向けて~	主催	12月14日	洗馬公民館	新規	1	10組	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀公民館との合同主催、ほかに中央公民館、ふれあいセンター洗馬が共催。今年第2弾企画。ピア缶チキンと段ボールを用いた簡単スモーク、ホットワインなどを作る。屋外での作業でかなり寒かったので、みんなで試食するのは見合わせ持ち帰りとしたが、チキンの丸焼きが出来、楽しんでいただけた。									
39	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
	写真教室作品レビュー会	主催	1月15日	洗馬公民館	継続	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
撮影会の写真やそのほか自身の撮影した作品を持ち寄り、お互いに見ながら作品として印刷を行った。講師の山崎先生のパネル作品についても鑑賞を行った。									
40	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
	いたい講座~頭痛を知ろう~危険な頭痛、治せる頭痛~	共催	1月22日	宗賀公民館	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀、檜川、洗馬地区のヘルスアップ委員会主催、各公民館共催にて実施。講師に松本医療センター脳神経外科医長佐々木哲郎先生をお迎えし、危険な頭痛の見分け方や、日頃から慢性的に抱えがちな片頭痛について解説をしていただいた。また質問の中では「救急要請の判断に迷った場合は#7119」などの参加者からのレクチャーもあった。									
41	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
	コミスク・公民館フェスタ「水引体験講座」	共催	2月15日	総合文化センター	新規	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区ふるさと文化祭にも作品を出展していただいた地元の水引作家さんを講師にお招きし、コミスク・公民館フェスタでの講座の1コマとして開催。子どもたちを中心に水引を用いた小物づくり、水引を自分で結ぶ体験の講座を行った。									
42	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.4	主催	3月8日	洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	1	なし	58	58
	概要・結果・今後の展望など								
市立図書館洗馬分館、洗馬小学校寄贈ピアノ利用委員会との共催。洗馬小学校に寄贈され今年卒寿（90歳）を迎えたピアノを中心に、地元の音楽家「セバスチャン」をお招きしコンサートを開催。リクエストも含め16曲の演奏を聴いた後、洗馬小学校の歌集を用い、参加者全員で3曲の唱歌を演奏に併せて合掌した。									

43	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
	第3回 まちやぐらし み んなの語り場inせば	主催	3月26日	ふれあいセン ター洗馬	継続	1	なし	13	13
概要・結果・今後の展望など									
今年度立ち上げて第3回目を予定。今回は西部中学校で今年度から始まった「孫の手プロジェクト」を地域の皆さんにPRするとともに、西部中学校生徒さんたちに参加していただき、これからの地域づくりに向け望むことや、自分たちがどう関わっていこうとしているのか、大人たちと意見交換する場となるよう計画中									
令和6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					
	58	1,436	1,630	洗馬公民館単独で開催する講座のほか、同じ目的意識を持つ他団体と共催で開催する講座を増やし、多彩な事業展開を図ることが出来た。					

【令和6年度】

主催：洗馬公民館



てくてくくらぶ

【てくてくくらぶ】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大人の遠足みたいな講座です。



日にち	時間	内容	場所・特記事項	車	準備
4/9 (火)	9:30~12:00	スカイパークで春を感じよう	信州スカイパーク		
5/14 (火)	9:00~14:00	新緑の鳴雷山トレッキング	宗賀床尾 軽登山となります		
6/11 (火)	9:30~15:30	奈良井宿散策	すてっぷくん運賃・昼食代は各自で		
7/9 (火)	9:30~12:00	牛伏寺参りとフランス式階段工見学	牛伏寺までは相乗りで		
8/27 (火)	7:00~10:00	洗馬早朝ウォーキング	洗馬支所から沓沢湖周辺をぐるり		
9/10 (火)	9:00~14:00	美ヶ原・思い出の丘	女性にもおすすめのトレッキング		
10/22 (火)	9:00~14:00	紅葉のアルプス公園	アルプス公園		

※いずれの日程も【雨天中止】です。

※日程、内容は変更になる場合があります。



…乗り合いで車移動します。ご協力をお願いします。



…お昼をお持ちください。

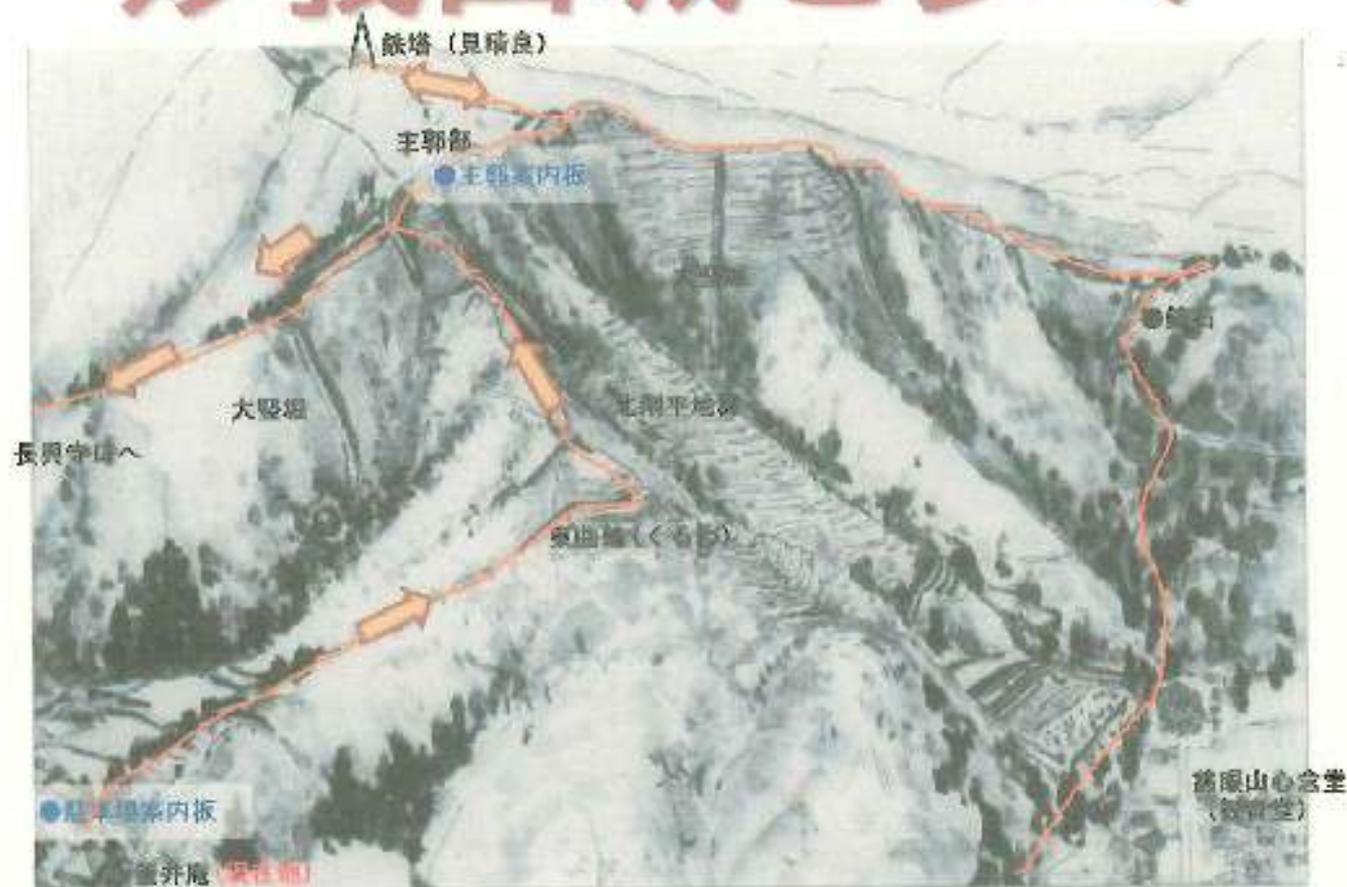


…食事代、バス代などをお持ちください。

- 申し込み：それぞれの前日までに洗馬公民館まで（通年の参加申込OK!）
- 持ち物：歩きやすい支度、帽子、飲み物、おやつ等／トレッキングには敷物も
- 集合：洗馬支所（各回とも洗馬支所で集合・解散します）

※裏面もご覧ください

妙義山城を歩く



➡ は、当日の予定ルート

郷土出版社『信州の古城』の妙義山城俯瞰図に加筆



前回の妙義山城登山

- 日時：令和6年4月21日（日）9時30分～正午
 - ・ 9時30分：本洗馬歴史の里資料館駐車場集合
 - ・ ～12時：妙義山城登山（主郭から鉄塔迄登山）
- 案内：中原文彦さん（信濃史学会 会員）
- その他
 - ・ 一部急な山道があります。
 - 山歩き用の靴・雨具・水・おやつをご用意下さい
 - ・ 雨天の場合は4月28日に延期。
 - ・ 駐車場は、資料館または和兵衛楽駐車場をご利用ください。

【申し込み・お問合わせ】

■ 本洗馬歴史の里資料館（金・土・日）

【電話 0263-54-5520】

■ 平出博物館（火～木曜日）

【電話 0263-52-1022】

※月曜日はいずれの館も休館日です。

■ 定員：30名（先着）

■ 受付：4月5日（金）10時から

■ 参加料：無料



「本洗馬歴史の里資料館」でナビ検索可能です。

菊花講座 ～大菊の花を咲かせよう～ **参加者募集！！**

講師：山口 正巳さん（上組）

山口先生に教わりながら
大菊の花を咲かせてみよう！！

時 間：いずれも**午前10:00～11:00**

場 所：洗馬支所

費 用：材料費適宜(土、肥料等必要に応じて)

持ち物：作業用手袋等

初回申込：5月8日(水)まで

日 程

5月	13日(月)	8月	5日(月)
〃	27日(月)	〃	19日(月)
6月	13日(木)	9月	2日(月)
〃	24日(月)	〃	17日(火)
7月	8日(月)	10月	1日(火)
〃	22日(月)	〃	15日(火)

できるだけ多くの回に出席しましょう



令和5年
ふるさと文化祭
での山口先生の
展示発表

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催～

城下町北周辺めぐり

5月16日(木) 9:00～(小雨決行) **14:00頃まで**

集合(解散)場所：長興寺駐車場



- 見学場所 岡宮神社 大安楽寺(有難い大わらじに乗ろう)
長称時(銅鐘) 安原十王堂跡 など
- 昼 食 浅間温泉 玉の湯 そば処(予定)
美味しいお蕎麦 & わいわいランドでお土産買えます♪
- 定 員 15名程度
- 移 動 相乗りで松本まで移動(車出せる方ご協力をお願いします。)
- 持 ち 物 飲み物、雨具、昼食代(1,000円～)

○申し込み **5月10日(金) 正午まで**



募集中!

お申込みは前日まで
詳細は公民館だより4月号参照
またはお問い合わせください



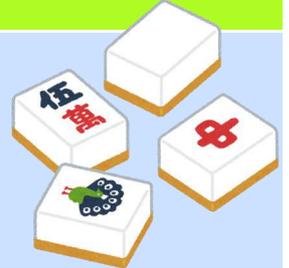
てくてくらぶ

5/14(火) 鳴雷山トレッキング
6/11(火) 奈良井宿

健康マージャン 囲碁・将棋

開催方法などは検討中

やりたい! ...という方を
とりあえず**募集**します



※洗馬公民館に麻雀牌、麻雀卓が3セットあります。
区や分館等の事業で利用する場合はお貸しすることができますのでお問い合わせください。
(個人への貸し出しは不可)

予告

以下の内容について、**詳細は後日**
公民館だより・回覧等でお知らせします。
まずは日程まで...**予定空けておいてください**

6月15日(土) 小曾部自然観察会

講師の解説付きで希少な植物の観察会を予定しています。

6月29日(土) エコウォーク in 洗馬

地域の歴史を解説付きで聞きながら歩く、洗馬ならではのエコウォーク

8月 3日(土) からたきの峯登山道整備 **ボランティア募集**

体力に自信のある方、地域貢献のチャンスです!

8月24日(土) からたきの峯登山

上小曾部奥 標高1,857.9mの登山をみんなで楽しみましょう♪

10月19日(土)、20日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭

20日は秋季スポーツ交流大会との合同開催の予定

展示発表・ステージ発表など、仲間を集めて普段の活動を発表しよう♪



本洗馬歴史の里資料館

企画展「**ボタニカルアート展**」が始まりました!

(4/26~7/15) また、ゴールデンウィーク中に希少な**クマガイソウ**が見頃を迎えます!
併せてぜひご覧ください!

入館料:大人150円、中学生以下無料

お問い合わせ:0263-54-5520

開館:金、土、日、祝日10時~17時

お問い合わせ・講座のお申込み

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



～ふるさとの自然を再発見～

主催：洗馬公民館 洗馬地区誌編集委員会

小曾部の自然観察会

6月15日(土) 9:00～午前中

講師の先生をお招きし、小曾部の自然を改めて観察します。

希少な植物や昆虫が見られるかも・・・

大人も子どもも、どうぞ一緒にご参加ください

募集人数 15名程度 (申込多数の場合は抽選/外れた方のみ連絡します)

- 集合 9:00 洗馬支所 ○ 申し込み:6月12日(水) 正午まで
または 9:15 上小曾部作促進研修センター(旧小曾部分校)
※ 相乗りで観察場所まで移動しますのでご協力お願いします。

- 講師 野溝 美憲さん
(塩尻市自然保護ボランティア顧問、自然保護協会自然観察指導員)

- 参加費 無料 ○ 持ち物 飲料、歩きやすい服装と靴

*****観察できそうな植物等*****



新緑の「白滝」



タガソデソウ

本州中部、山梨県・群馬県と長野県の山地、亜高山に生える蘭の仲間。名前は古今和歌集の歌にちなむという説がある。

フタバアオイ 三つ葉にアレンジされ、徳川家の家紋となっている。



その他 ヒメハギ、ヤマガラシ、
チャルメルソウ
コガネムシ類、コメツキムシ、
シリアゲムシ



募集中!

てくてくらぶ

お申込みは前日まで
詳細は公民館だより
4月号参照
またはお問い合わせ
ください

6/11(火) 9:30~15:30 奈良井宿散策

市役所からすてっぷくんで移動、お昼は各自奈良井宿で

7/ 9(火) 9:30~12:00 牛伏寺参りとフランス式階段工

以外と行った事のない方多いのでは…?この機会にぜひ

からたきの峯登山道 整備ボランティア募集

整備実施 8月3日(土) 8:00~15:30頃 (雨天中止)

山が好き、自然が好き、体を動かすことが好きな人、洗馬地区の役員と一緒に
標高1857.9m「からたきの峯」の登山道整備を体験しませんか。

○集合 8:00 洗馬小曾部萱野林間広場 (分からない方は支所から先導可)

○持ち物 軽登山及び作業の支度、飲料、昼食、虫除け等、
草刈り機等 (持っていない、使い慣れていない方は不要)

○申し込み 7月12日(金)までに電話・メール等でお申し込みください

※ 保険は公民館の保険を適用します

からたきの峯登山は 8月24日(土) に開催予定です

本洗馬歴史の里資料館

企画展「ポタニカルアート展」開催中! (~7/15まで)

洗馬人なら一度は見てみたい、洗馬の歴史がわかる常設展示も見逃せない。4月の広報しおじりで配布された無料券を使ってGO!

お問い合わせ:0263-54-5520(本洗馬歴史の里資料館)

入館料:大人150円、中学生以下無料 開館:金、土、日、祝日10時~17時

お問い合わせ・講座のお申込み 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

共催：ふるさとの歴史を学ぶ会

浅間温泉周辺めぐり

行程(予定): 護国神社、神宮寺、御射神社春宮、西宮恵比寿神社、不動の滝、不動尊、浅間第一号源泉、湯薬師、御殿山小笠原家廟所、湯々庵枇杷の湯 草創庵(そば処)

日時 7月18日(木) 少雨実施 集合9時 解散14時頃

集合/解散場所: 長興寺 定員: 20名(先着順) 申込期限: 7月12日(金)まで

持ち物: 飲料、歩きやすい支度、雨具、蕎麦代: 1,200円(大盛りは+500円)
相乗りで移動します 各自暑さ対策をお願いします ※温泉には入りません

洗馬公民館主催 赤沢自然休養林

～木の香りと清流の音の癒し～バスツアー

森林浴発祥の地赤沢自然休養林で普段からガイドをしている

森林セラピスト荻場さんの楽しいお話も聴けます

暑い夏でも涼やかな赤沢美林を散策し心も体もリフレッシュしましょう

行程(予定): 日義木曾駒高原道の駅～赤沢自然休養林～御菓子司田ぐち～義仲館

日時 7月23日(火) 雨天実施

集合8時 解散16時頃 集合解散: 洗馬支所

参加費: 無料 定員: 20名(先着順)

申込期限: 7月17日(水)正午まで 電話でお申込みください

ガイド 荻場 美穂子さん(上小曾部在住)

森林セラピスト NARD JAPAN認定アロマアドバイザー

持ち物等 森の中を散策できる支度、雨具、飲料、タオル(足拭き用)
昼食あるいは昼食代(赤沢自然休養林内の食堂を利用できます)
お土産代など

令和6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

後援：洗馬地区誌編集委員会

洗馬の牧・庄の時代

—藤原氏荘園成立の背景を中心に—

塩尻市洗馬と朝日村は平安時代、NHK大河ドラマ「光る君へ」中の人物「藤原実資」の荘園でした。藤原氏荘園成立の背景と、江戸時代洗馬郷に続く歴史の展開を考えてみます。

7月15日（月、祝日）午後1:30～3:00 洗馬支所 大会議室

講師 中原 文彦さん(信濃史学会会員) ◆定員40人(電話申込み 先着順) ◆参加費 無料

◆お申込み・お問い合わせ

申込み開始日 7月5日(金) 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日) Tel. 0263-54-5520

夏休み

みんなと一緒に宿題やっちゃおう

子ども応援企画

主催：洗馬公民館・子ども育成会



①7月24日(水) 9:00～10:00 宿題応援隊

申込み 7/17まで

10:00～11:00 青柳館長(中央公民館)タイム

11:00～12:00 宿題応援隊

②7月27日(土) 9:00～10:00

申込み 7/22まで

自然学習講座「ツキノワグマの生態を知ろう」

クマの生態（食性や生活史等）

クマを回避する方法や出会ってしまった場合の対処方法

講師 信州ツキノワグマ研究会 瀧井さん

10:00～12:00 宿題応援隊

③8月10日(土) 9:00～11:00

申込み 7/29まで

環境出前講座「水はどこから」講師 環境技術センター

模型を使った水の循環の講座・利き水体験など

11:00～12:00 宿題応援隊



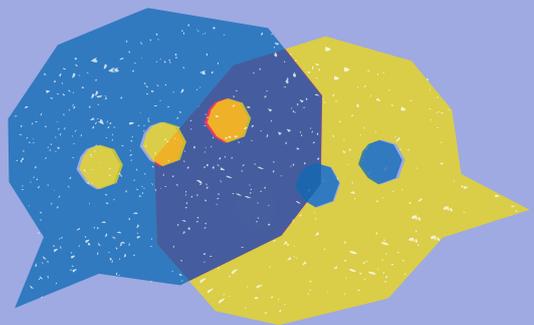
各回とも期限までに申込みをお願いします。 途中、休憩・おやつタイムを適宜とります。おやつは公民館で用意しますが、アレルギー対応が必要なお子さんはおやつ持参をお願いします。

持ち物 飲み物、筆記用具、宿題！！！！

講座は大人も十分楽しめる内容です。親子での参加もOK！

宿題応援隊の応援団(宿題みてくれる方)も併せて募集します。お問い合わせください！

お問い合わせ・講座のお申込み 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



まちやぐらし みんなの語り場 inせば

7/25 (木)
13:30-
15:00

洗馬のまちには
地域で活動する魅力的な
大人がたくさん。
まちのこと、暮らしのこと
改めて語り合うことで
お互いの活動やまちのくらしが
さらに豊かになることを願って
「みんなの語り場」を
はじめてみることにしました。
珈琲片手に語りましょ。

- 会場：ふれあいセンター洗馬
(塩尻市洗馬2713-1)
- 参加費：お茶菓子代300円を予定
- 申し込み：7/19日までに
お電話またはQRにて。

ミズイロラインさん
(上小曾部の素敵なカフェ)
の特別スイーツをご用意♪



【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337
洗馬公民館：0263-52-0053



申込
は
こ
ち
ら

企画：洗馬公民館・中央公民館・地域づくり課
長寿社会開発センター・塩尻市社会福祉協議会

10月19日(土)～20日(日)
洗馬地区ふるさと文化祭 開催決定

10月20日(日)は
スポーツ交流大会(仮称)も同時開催！！

ふるさと文化祭 **展示作品・ステージ発表 大募集！！**

展示発表(19日午後～20日3時頃まで) / 書道・手芸・写真・絵画や、活動紹介

ステージ発表(20日のみ) / 楽器演奏・ダンス・その他何でも

日頃の活動の成果を発表しましょう！

参加希望の方は、下記の申込書にて **9月13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			
代表者氏名		連絡先	
代表住所等			

内 容	<input type="checkbox"/> 展示発表	<input type="checkbox"/> ステージ発表 (分程度)
	具体的な内容 ()		
参加人数	大人	人・子ども	人 / 計 人
活動紹介			

◆ 展示発表の方 ◆	
準備品	<input type="checkbox"/> パネル (180cm×120cm) 縦 () 枚 / 横 () 枚
	<input type="checkbox"/> 机 () m ² くらい

◆ ステージ発表の方 ◆	
希望時間	あれば記入してください <input type="checkbox"/> 午前、 <input type="checkbox"/> 午後、 <input type="checkbox"/> () 時頃
準備時間	() 分程度
必要物品	

※展示発表の準備は19日(土)13時から、片付けは20日(日)15時からを予定しています。

※ステージ発表は調整により希望時間に添えない場合があります。 その他不明点はお問い合わせください。

からたきの峯登山 2024

8月**24**日(土) AM 8:00

Start: 小曽部**萱野**林間広場

洗馬地区の**最高峰**、
小曽部の最奥にある
「**からたきの峯**」(1,857.9m)
に**登**ってみよう!

片道約6km、標高差約450mのコースをみんなで歩きます。

晴れば頂上から、諏訪湖や八ヶ岳、御岳山、道中も穂高岳を見ることができるかも。

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「ミツガンシワ」も見られます。

参加費:無料 定員:約30名

広報しおじりでも参加者募集
/地区外の方も誘ってください

申込締切:8月16日(金) 洗馬公民館まで

電話: 0263-52-0053 又は、

メール: seba@city.shiojiri.lg.jp へ

終了:15:30頃解散予定

かやのりんかんひろば

集合:萱野林間広場

Googleマップで“萱野林間広場”と検索

場所が分からない場合は支所から案内 しますので、
事前にご連絡ください。 ※ 支所集合は7:30

持ち物等:

飲み物、昼食、タオル、雨具、常備薬等、
敷物(笹の中にはダニがいるので注意)、
登山に適した服装・装備(登山用ステッキ
があるとよい)、虫除けスプレー等

その他:雨天の場合は中止します。



～ふるさとの歴史を学ぶ会・洗馬公民館共催～

9月19日(木) 城山周辺めぐり

- 集合 長興寺駐車場 9:00 → 解散14:00頃(予定)
相乗りで移動しますのでご協力をお願いします。
- 持ち物 飲み物、雨具(小雨決行)、昼食代(1,000円くらい～)
- 見学場所候補 貞享義民塚 正麟寺(川島芳子の墓) アルプス公園 放光寺
※ 昼食は皆さんでお蕎麦を頂く予定です
- 募集定員 15名程度
- 申込方法 9月12日(木) までに洗馬公民館 ☎52-0053 までお申し込みください

拝啓 膝・腰が痛いみなさんへ

募集中

ストレッチ講座～今日からあなたも痛み知らず～を開催します。

講師:大塚 公規 氏(理学療法士)

日時:令和6年9月12日(木) 19時～20時15分

場所:洗馬支所多目的ホール

定員:30人 先着順

持ち物:運動靴、水分、ヨガマット(貸出あり)

申込み:電話または電子申請

電子申請はこちら→

申込み期限:9月11日(水)まで



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



塩尻市立図書館 洗馬分館からのお知らせ

本館(えんぱーく内)休館のため、**洗馬分館の開館時間を拡大**しています。

開館時間 午前**10時**から午後**5時**まで

☆休館日:月曜日、年末年始(12/29～1/3)

※休館日は都合により変更することがあります。

★土曜日おはなし会(第3土曜日)

11月16日、12月21日

午前**11時**から**11時半**

☆どなたでも参加できます☆

主催：洗馬公民館×宗賀公民館 共催 塩尻市社会福祉協議会・中央公民館、協力 どんぐりプロジェクト♪

しおじりキャンプ飯 in 宗賀公民館

防災月間 にちなみ、薪割り体験、マッチ等を使った火おこし体験、防災倉庫の見学のほか
ピザ作り（ピザを生地から作り、自分たちでトッピングしてかまどで焼いて食べてみます♪）

9月28日（土）9時～12時

会場：宗賀公民館（塩尻市大字宗賀2658-1）

定員 10組

（ご家族やお友達とでご参加ください。応募が多い場合は抽選となります）

参加費 1人500円（当日集金します。未就学児は無料）

持ち物 汚れてもよい服装、帽子、軍手

申込み 洗馬公民館（洗馬支所内）へ

電話またはメール ①～④をお伝えください

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加人数

申込み期限 9月17日（火）正午まで

☎0263-52-0053, Mail: seba@city.shiojiri.lg.jp



手作りピザ



キンドリングクラッカー
お子さんや力の弱い女性
でも安全に薪割りができ
る道具

令和6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／後援：洗馬地区誌編集委員会

本洗馬文化遺産の魅力～歴史の里整備の歴史～

釜井庵、和兵衛窯、資料館や本洗馬にある多くの文化遺産の魅力について、本洗馬歴史の里整備の経緯や歴史について調査・収集した資料も含めて、本洗馬歴史の里資料館 指導員 翠川さんがお話します。

9月23日（月、祝日）午後1時30分～3時まで

会場 洗馬支所大会議室 **定員** 40名まで（先着順） **参加費** 無料

※申込開始 9月1日から **申込み、問い合わせ先** 本洗馬歴史の里資料館
（金～日、祝日）☎ 0263-54-5520



講師
本洗馬歴史の里資料館
指導員 翠川 博さん

【講師紹介】長野市出身、市内在住。信州大学工学部卒。セイコーエプソン等で勤務し定年退職後、かねてより趣味だった博物館や考古学に関わる仕事がしたいと大学に再入学！学芸員資格を取得。令和5年4月より本洗馬歴史の里資料館指導員として勤務されています。令和5年11月からは、洗馬地区誌編集委員会に参画し「本洗馬歴史の里事業」に関する経緯や歴史に関する調査、執筆を担当、洗馬のためにご尽力されています！今までも公民館は講座等でお世話になっていますが、これを機会に地区の皆さんにご紹介します。（洗馬公民館主事）

お問い合わせ／講座のお申込み **洗馬公民館** 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／メール seba@city.shiojiri.lg.jp

令和6年度 空き家対策講座 in 洗馬

相続登記を学ぼう

10月5日(土) 会場 洗馬支所大会議室

講師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

参加費 無料

第1部 午前10時～11時 講座 (予約不要)

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?～

第2部 午前11時～12時 相続登記個別相談会 (要予約)

え?
義務化!?
何が必要?
いつまでに必要?
ペナルティーが
あるの?

いざとなったら困る…
実はもう困っている…

※詳細は裏面を
ご覧ください

御存じですか?

相続登記が

義務化

令和6年
4月1日
から

されました

登記申請は
お早めに!

不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

正当な理由がないのに、相続登記の申請をしないと、
10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、東京法務局ホームページ
をご覧ください。▶

<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/page000275.html>

東京法務局ホームページより引用 東京法務局

Q 相続登記の義務化とは、どのような内容ですか？

相続人は、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記をすることが法律上の義務になりました。法務局に申請する必要があります。

正当な理由がないのに相続登記をしない場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。

遺産分割の話合いで不動産を取得した場合も、別途、遺産分割から3年以内に、登記をする必要があります。

東京法務局ホームページより引用

第1部 午前10時～11時 講座（予約不要）

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？～

申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

第2部 午前11時～12時 相続登記個別相談会（要予約）

1組15分以内 ↓予約票を9/27(金)までに下記へご提出ください

相続登記個別相談会 相談予約票 ※電話・メール・FAX可

氏名	
住所	
連絡先	
相談したい内容	

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



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の~

講師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

主催 塩尻市建築住宅課
・洗馬公民館

予約不要・参加費無料です。お気軽にご来場ください。

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?

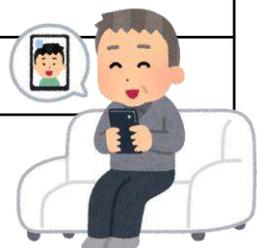


講座/回	日時	内容
基礎講座	① 11月13日(水) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 11月20日(水) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用講座	③ 11月27日(水) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

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)



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。

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

20日 10:00~14:00

☆ヨーヨー釣り☆



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)

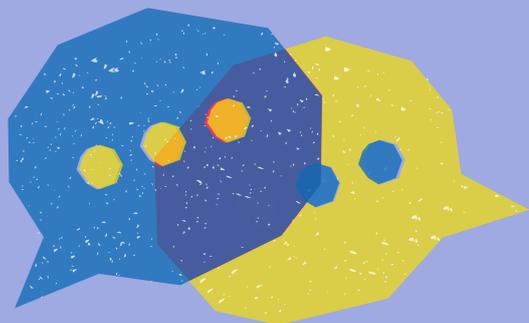
☆ワンピース (各種クレープ)

- ◆ 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。



第2回 まちやぐらし みんなの語り場 inせば

11/21
(木)
13時30分～
15時まで

洗馬のまちには
地域で活動する魅力的な
大人がたくさん。
まちのこと、暮らしのこと
改めて語り合うことで
お互いの活動やまちのくらしが
さらに豊かになることを願って
「みんなの語り場」を
はじめました。
珈琲片手に語りましょ。

- 会場：ふれあいセンター洗馬
(塩尻市洗馬2713-1)
- 参加費：お茶菓子代300円
- 申し込み：11/14日までに
お電話またはQRにて。

ミズイロラインさん
(上小曾部の素敵なカフェ)
の特別スイーツをご用意♪



【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337
洗馬公民館：0263-52-0053



申込は
こちら

企画：洗馬公民館・中央公民館・地域づくり課
長寿社会開発センター・塩尻市社会福祉協議会

洗馬宗賀地区合同企画
あま〜い講座

親子での参加も
大歓迎!!!

つくってみよう!
簡単!減糖おやつ!

日時 令和6年11月30日(土)
午前10時~12時 (受付 9:45~)

場所 ふれあいセンター洗馬

講師 塩尻市 健康づくり課 保健師 栄養士



- 定員20名 (先着順)
- 持ち物 エプロン
三角巾
マスク
- 参加費 無料
- 申し込み方×切

11月22日 (金)

- 申し込み方法

お電話

塩尻市健康づくり課

(0263)

52-0858

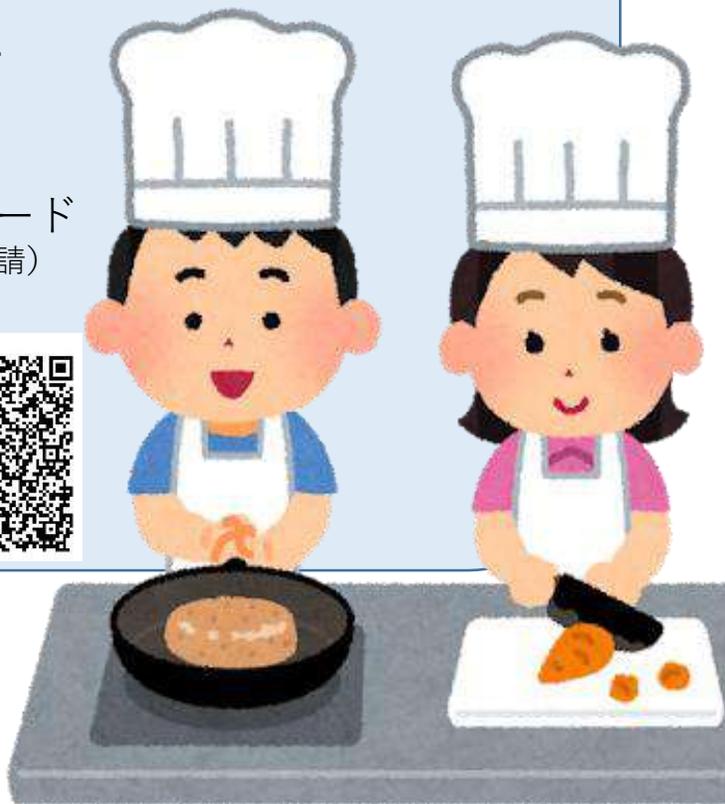


QRコード
(電子申請)



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

共催：宗賀公民館 洗馬公民館



洗馬公民館 & 塩尻市立図書館 洗馬分館 主催

クリスマス工作

トムテと ボンボンミニリースを作ろう

日時/2024年12月7日(土)
10:00~11:30

場 所 / 洗馬支所(大会議室)
対 象 / 園児から小学生
(保護者の付き添い可)
定 員 / 35人(先着順)
参加費 / 無料

クリスマス
カード作りも
あるよ!



問い合わせ/申込み先 (各窓口や電話等でお申込みください)

◆ 洗馬公民館 Tel 0263-52-0053 (平日8:30~17:15)
Mail seba@city.shiojiri.lg.jp

◆ 塩尻市立図書館 洗馬分館 (火曜日~日曜日 10:00~17:00)
Tel 0263-52-0280 内線5324 (月曜日休館)

「長野県は宇宙県」東京大学木曾観測所50周年記念
長野県！出かけよう星空観望会 × コラボ
<https://uchuuken.jp.org/>



星空観望会

In 洗馬公民館

2024.12.7(土)17:30~



- 集合場所 洗馬公民館(大会議室) 観望時は洗馬小グラウンドへ移動
参加費 無料
持ち物 防寒着、筆記用具、星座シート(お持ちの方)
講師 塩尻星の会の皆さん
申込み 洗馬公民館へ電話またはメール ※下記参照
申込締切 11月27日(水) 17:00まで (定員/40名程度)
参加記念 長野県！出かけよう星空観望会記念特製シールプレゼント

2024年は、東京大学木曾観測所が開所して50周年を迎えます。
これを機に、長野県内の天文台やプラネタリウム施設、天文同好会などで
「木曾観測所50周年記念」を掲げた星空観望会を開催します。
期間は2024年10月初旬から12月初旬で、折しも大彗星になると予想される
紫金山-アトラス彗星や、金星、木星、土星などの惑星を好条件で観望できるチャンスです。
(「長野県！出かけよう星空観望会」チラシより引用)

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

大人向けキャンプ飯in洗馬公民館

～クリスマスに向けて～

ビア缶チキン&簡単スモークに挑戦

12.14(土)13:30-16:30

主催 洗馬公民館・宗賀公民館
共催 中央公民館 ふれあいセンター洗馬



洗馬・宗賀合同の
しおじりキャンプ飯第二弾！
今回は**燻製**と**ビア缶チキン**を作ります。
少量ですがお酒も用意します。
もちろんお子さん連れでの参加もOK♪
多目的ホールでも遊べます★

集合場所 洗馬公民館
参加費 1組 2,000円
持ち物 軍手、防寒着、体育館で遊ぶ場合は上履き
講師 古畑 比出夫さん
申込み 洗馬公民館へ電話またはメール※下記参照
最大5組（申込み多数の場合は抽選）
締切 12月2日(月) 17:00まで



ビア缶チキン

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

もしもの時 何を望みますか？



参加費
無料

「リビングウィル」
生前の意思表示について学ぼう

12月13日 金 13:30-15:00

講師：奈良井 慎先生（奈良井医院）

内容 ■ 13:30-14:00 講演
14:00-15:00 もしバナゲーム
人生の最期についてゲームをとおして考えてみましょう。

会場 ■ 洗馬支所（塩尻市洗馬2550-2）

定員 ■ 28人（先着） 締切り ■ 12月10日（火）

【お申し込み】 ☎ 0263-51-5337 ふれあいセンター洗馬
☎ 0263-52-0053 洗馬公民館

主催：西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬
共催：洗馬公民館・宗賀公民館

スポーツ

吹矢教室



ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢。
円形の的に、吐く息を使って矢を放ちます。
口周りの筋肉を鍛えつつ、自律神経を整え、
リフレッシュ効果もあると言われています。

何より、楽しい！！！！

ぜひ、みなさんも体験してみませんか？

日時

12月12日(木)10時～12時

場所

市保健福祉センター3階 市民交流室

講師

スポーツ吹矢東雲の皆さん

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・田口】
②電子申請(右のQRコードより)→

締め切り

12月10日(木)

定員

30名(先着) 持ち物

動きやすい
服装、飲み物





主催：洗馬公民館

1月25日(土) Pm1:30-3:00

バブルンアートにチャレンジ!

初めての方～初心者向けの講座です☆

お子さんから大人まで、楽しみながら実際に作ってみます！
みんなでチャレンジしてみようw

会場 洗馬公民館(大会議室)

参加費 無料

講師 寺澤 智美さん(下小曾部)

申込み 洗馬公民館へ電話またはメール ※下記参照

募集人数 20名程度(先着順)

申込期限 1月17日(金)17時まで



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

宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会
宗賀・洗馬・檜川公民館共催

いたい講座

頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～

講師

松本医療センター 脳神経外科医長

佐々木 哲郎 氏

頭痛に悩んでいませんか？

頭痛について、脳神経外科の医師から
学んでみませんか？

日時

1月22日(水)
14時～15時30分

場所 宗賀支所

定員 30名(先着順)

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・加藤】
②電子申請(右のQRコードより)

締め切り

1月20日(月)

持ち物

筆記用具

自律神経予エツカー
体験あり!!!



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

春を呼ぶ コンサート vol.4

3月8日(土) 開場 13:00 開演 13:30

入場 無料

会場 洗馬小学校 洗馬っ子ルーム

申込先 洗馬公民館 電話 0263-52-0053

※お席の準備の都合上、出来るだけ前日までにお申込みください。 **当日入場可**

曲目 ♪ 愛のあいさつ <E・エルガー>

♪ 春の海 <宮城 道雄> ♪ 春の声 <J・シュトラウスII>

♪ フルートとハープのための協奏曲 <A・モーツァルト> ほか

楽しい楽曲を準備しております

演奏者/セバスチャン

ピアノ 木内 栄

フルート 丸山 貴菜

ヴァイオリン 酒井 和彦

洗馬小学校のピアノは御年90歳
卒寿を迎えました!

また洗馬地区内外の皆様のご支援により
修復され8年となりました。

洗馬小学校のご厚意により、このピアノを
使ってコンサートを行います。

お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください

皆で春を呼びましょう。

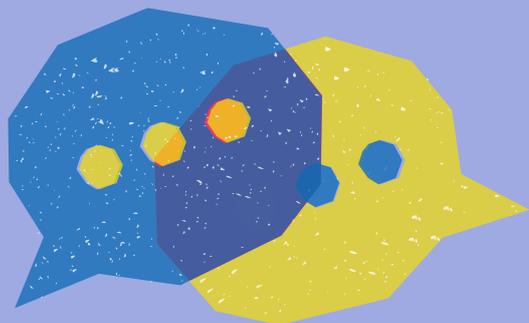


問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30~17:15

〒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



第3回 まちやぐらし みんなの語り場 inせば

3/26
(水)
13時30分～
15時まで

洗馬のまちには
地域で活動する魅力的な
大人がたくさん。
まちのこと、暮らしのこと
改めて語り合うことで
お互いの活動やまちのくらしが
さらに豊かになることを願って
「みんなの語り場」を
開催しています。
珈琲片手に語りましょ。

- 会場：ふれあいセンター洗馬
(塩尻市洗馬2713-1)
- 参加費：お茶菓子代300円
- 申し込み：3/21日までに
お電話またはQRにて。

ミズイロラインさん
(上小曾部の素敵なカフェ)
の特別スイーツをご用意♪



【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337
洗馬公民館：0263-52-0053



申込は
こちら

企画：洗馬公民館・中央公民館・地域づくり課
長寿社会開発センター・塩尻市社会福祉協議会