

檜川公民館

活動報告・チラシ集

令和6年度 檜川公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	5/9～8/8	檜川保健センター	継続	10	30	15	150
	概要・結果・今後の展望など								
介護保険課と共催事業。日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間で継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。									
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
	第1回マスターズ倶楽部 開講式	主催	5月10日	檜川保健センター	継続	1	37	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
開講式と合わせて、コミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「ストレス解消10か条」の演題で講演会を実施した。今後の活動に参考になる講義内容であった。									
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
	第2回マスターズ倶楽部 園芸教室	主催	5月28日	スパーク檜川	継続	1	37	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
雨天のため会場を変更して実施。昨年に引き続き、長野県園芸福祉ネットワークの藤田政良先生から「寄せ植えづくり」をご指導いただいた。講師の都合上、マスターズ倶楽部では今年度で最後の実施となる。									
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
	第3回マスターズ倶楽部 ウォーキング	主催	6月17日	上高地	継続	1	37	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市自然保護ボランティアの皆さんに、上高地の自然、植物等の説明を受けながら、ウォーキングを行った。									
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
	第4回マスターズ倶楽部 交通安全・特殊詐欺防止	主催	7月12日	檜川公民館	継続	1	なし	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
交通教育トラフィック s i s t e r s を講師に、高齢者向けの交通安全・特殊詐欺予防教室を学んだ。									
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
	塩尻市で一番高い山に登ろう 檜川茶臼山登山	共催	中止	檜川茶臼山	継続	0	10	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
檜川スポーツ協会登山部と共催事業。7/14実施予定だったが、雨天のため中止した。開催時期の検討が必要。									
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
	ならぜミ2024 川中に学ぶ	主催	中止	奈良井川	継続	0	15家庭	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
7/20実施予定だったが、雨天が続く奈良井川の水量が多かったため中止した。来年度は開催時期を見直して実施予定。									

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
	縄文人になっちゃう夏休み 埴輪作り	共催	7/27, 8/3	図書館檜川分館	新規	2	なし		103
	概要・結果・今後の展望など								
図書館檜川分館によるイベントで、弓矢体験、埴輪作り等を行った。子どもたちに大好評であった。									
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
	第5回マスターズ倶楽部 お菓子作り教室	主催	7/26、7/29	檜川支所	継続	2	37		31
	概要・結果・今後の展望など								
長野県農村生活マイスターの橋戸京子さんと森川純子さんを講師に、昔懐かしいお菓子の、ごませんべい、五平もち、おやきを作った。									
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
	夏の夜の奈良井宿 ウォーキング	共催	8月2日	奈良井宿場内	継続	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
地区ヘルスアップ委員会と共催事業。夏の夜を奈良井駅から鎮神社までのコースを往復歩いた。									
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
	ならゼミ2024 林中に学ぶ	主催	8月6日	檜川小中学校周辺	継続	1	30家庭	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
学校近くの森や林に親しみ、ネイチャーゲーム、火起こし体験、燻製の試食などを行った。来年度は講座内容を変更して実施予定。									
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
	袋井市檜川林間学校		8/16～8/19	檜川地区他	継続	1	－	47	47
	概要・結果・今後の展望など								
姉妹都市である静岡県袋井市の小学校児童・引率者合わせて47人が訪れた。奈良井宿の散策、川遊び、五平餅づくり体験を行った。実施期間等検討が必要。									
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
	第6回マスターズ倶楽部 自然観察会・ウォーキング	主催	8月20日	赤沢自然休養林	継続	1	37	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
森林鉄道乗車後、上松町観光協会のガイドの皆さんによる赤沢自然休養林の自然観察会、ウォーキングを行った。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	9月～11月	檜川保健センター	継続	10	30	15	150
	概要・結果・今後の展望など								
日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間と継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。									

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
	第7回マスターズ倶楽部 体力づくり教室	共催	9月7日	賢川の森 マレットゴルフ場	継続	1	-	41	41
	概要・結果・今後の展望など								
地区スポーツ協会と共催事業。マレットゴルフ大会を行った。地元愛好会の指導により、参加者は楽しく体力づくりができた。									
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
	第8回マスターズ倶楽部 自然観察会・ウォーキング	主催	9月26日	霧ヶ峰 八島ヶ原湿原	継続	1	37	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
霧ヶ峰自然教室の方をガイドに、ウォーキングと湿原の歴史を学び、自然観察を行った。									
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
	どうして高くなる？ LDLと中性脂肪	共催	9月30日	檜川支所	新規	1	16	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
地区ヘルスアップ委員会と共催事業。実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習を交えて学んだ。									
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
	第9回マスターズ倶楽部 「食文化再発見講座」	主催	10月9日	須坂市 他	継続	1	37	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
須坂市メセナホールで行われた、長野県調理師会料理コンクールを視察。一般から高校生・専門学校生の作品が展示されていた。参加者は熱心にメモ等をとっていた。主催者より、来年度以降、料理コンクールを実施しないとのことで、今回が最後の視察となった。									
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
	転倒予防のための運動と 日常生活のコツ	共催	10月15日	檜川支所	新規	1	20	6	6
	6								
地区ヘルスアップ委員会と共催事業。信州リハビリテーション専門学校の専任教員 青柳省吾先生による出前講座を実施。									
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
	第10回マスターズ倶楽部 「切り絵教室」	主催	10月22日	檜川支所	継続	1	37	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
昨年に引き続き、きり絵アーティストの柳沢京子先生から指導を受けた。切り絵作品は、11月に行われた奈良井宿灯明まつりに出展した。来年度も実施予定。									
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
	檜川公民館・平沢分館 合同文化祭	共催	10月27日	檜川公民館	継続	1	-	300	300
	概要・結果・今後の展望など								
小中学校、保育園、地元サークル団体の展示のほか、そば、おでん等の飲食、野菜販売を行った。大変賑わった。一般の展示物は減少している。									

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
	文化祭合同イベント	共催	10月27日	檜川公民館	継続	1	－		
	概要・結果・今後の展望など 図書館檜川分館によるイベント（科学deおはなし会）、分館の歩みの展示、科学の本など図書館スタッフお薦めの本の出張図書館を、合同文化祭と併せて実施した。								
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
	スマートフォン活用講座	共催	11月21・28日 12月5日	檜川支所	継続	3	12	1	3
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市振興公社によるスマートフォンの基礎講座、応用講座を実施。参加者が少なかったため、講座内容の検討が必要。								
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
	第11回マスターズ倶楽部 閉講式	主催	11月24日	檜川支所	継続	1	37	30	30
	概要・結果・今後の展望など 閉講式と合わせて、コミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「心を伝えるコミュニケーション」の演題で講演会を実施した。今後の生活に活かせる内容であった。								
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
	みんなで楽しもう！クリスマス inならかわ	共催	12月6日 ～14日	図書館檜川分館	新規	9	25	25	25
	概要・結果・今後の展望など 図書館檜川分館によるイベントで、木の枝にサンタクロースの顔を描いた。スペシャルおはなし会とフルートの演奏も行った。								
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
	いきいき貯筋自主クラブ	共催	12月6・19日 3月6・13日	檜川支所	継続	4	－	15	60
	概要・結果・今後の展望など 檜川地区いきいき貯筋倶楽部の参加者が募ったサークル団体。いきいき貯筋倶楽部の実施期間外に実施している。今後も参加者が増えるよう公民館もバックアップしていく。								
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
	親子スキー教室	共催	1月19日	やぶはら高原スキー場	継続	1	－	43	43
	概要・結果・今後の展望など 奈良井分館と共催で実施。檜川スポーツ協会スキー部、奈良井スキークラブの協力のもと、丁寧に指導をしていただいた。								
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
	いたい講座	共催	1月22日	宗賀支所	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など 宗賀・洗馬・檜川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。松本医療センター 脳神経外科医長の佐々木哲郎氏から、頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～をテーマにお話しいただいた。								

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
	檜川スポーツクラブ (バスケットボール)	共催	4月～3月	檜川小中学校 体育館	継続	154	－	16	2,464
	概要・結果・今後の展望など								
	檜川スポーツ協会と共催。檜川小中学校の児童生徒がバスケットボールを通じて、体力の向上と仲間の輪を広げることを目的に、平成27年度から実施している。参加者の増減はあるが、今後も継続していく。								
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				
		213	870	3,769	昨年までの講座の継続参加者が多かった。今後は公民館事業に関心のない方が積極的に参加できるような事業を検討したい。				

令和6年5月20日

檜川マスターズ倶楽部員 様

檜川公民館長 本多 秀実

第2回檜川マスターズ倶楽部

園芸教室の開催について

今回の園芸教室は、「寄せ植えづくり」を行います。

皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

日 時： 5月28日（火） 午前10時～11時

集合場所： 檜川保健福祉センター（檜川支所）正面玄関前

講 師： 長野園芸福祉ネットワーク 顧問 藤田 政良先生

〃

田嶋 房代先生

内 容： 寄せ植えづくりの実習

持 ち 物： ・移植ゴテ ・割り箸 1膳

・鉢の持ち帰り時に入れるビニール（水漏れに対応できるもの）

・鉢土入れ → （お持ちの方）、筆記用具

※植木鉢、植物はこちらで用意します。

服 装： 園芸作業のできる服装、手袋

参加費： 1人 500円（当日徴収いたします。）

お釣りのないようをお願いいたします。

○参加できない方は、を5月23日（木）までに、檜川支所34-2001）へご連絡ください。

檜川公民館 高齢者学級

交通安全&特殊詐欺予防教室

全国的に高齢者の自動車事故や自転車・歩行中の事故が急増しています。
交通安全の基礎知識を今一度確認してみましょう。

また、毎日のように新聞等で特殊詐欺関連の記事が掲載されています。

檜川地区内でも不審な電話が頻繁にかかって来ているのが現状です。

今回は、寸劇や腹話術等を観賞しながら、交通安全と特殊詐欺予防について学びます。高齢者の皆さん、是非ご参加ください。



開催日 令和6年7月12日（金曜日）

場 所 檜川公民館 大ホール

時 間 午後1時30分～午後2時30分

参加費 無 料

講 師 NPO法人



「交通教育とらふいっく sisters」

その他 ・事前のお申込みは不要です。

主催 檜川公民館

参加者募集中！

主催 檜川スポーツ協会 山岳部

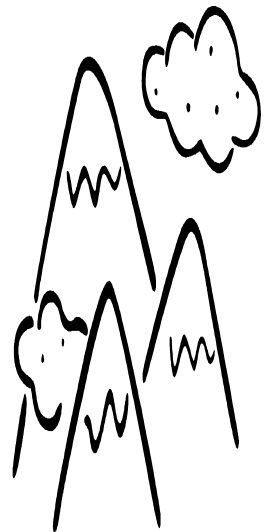
共催 檜 川 公 民 館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

「檜川茶臼山登山」

今年も、奈良井川源流である茶臼山の登山を計画しました。
健康・体力増進も兼ねて、檜川地区の素晴らしい自然をみんなで
満喫しませんか？
夏の日、ふるさとの自然の中で、楽しい思い出を作りましょう。

1. 期 日 令和6年7月14日（日）《日帰り》
(雨天の場合は15日(月)海の日 に順延)
2. 場 所 茶臼山（標高2652m、塩尻市で一番高い山になります。）
3. 集合場所 奈良井宿橋 道の駅駐車場
4. 集合時間 午前6時30分（各自集合）
5. 定 員 10名（成人の健康な方、先着順、
定員になり次第締切ります。）
6. 参 加 費 1,000円（保険料他）
7. 持ち物等 参加者に後日連絡いたします。
8. 申込期間 6月1日（土）～ 定員に達するまで
9. 申込み先 奈良井 山崎 賢治 TEL 090-4966-8454
奈良井 中村 活昭 TEL 090-2338-1710
奈良井 中村 英一 TEL 090-1865-2652
10. その他 登山ルートにはトイレが1箇所しかありません。
あらかじめご了承ください。



川中に学ぶ

夏休みに親子で檜川の自然に親しもう PART 1

主催 檜川公民館

1 期 日 7月20日(土) 8:30~12:00 少雨決行

(予備日 7月21日(日))

※ 日程が変更する場合は、学校のH&Sでご連絡いたします。

2 場 所 檜川小中学校および学校近く奈良井川

3 講 師 リトルピークス 小峰 邦良さん
スタッフのみなさん



4 募集範囲 檜川小中学校に在籍している小学生4~6年(4~6年生であれば複数の兄弟での参加可)

- ・保護者もウェットスーツを着用し活動に参加していただきます。
- ・学齢に合わせて活動を計画しています。安全のため未就学児および中学生以上のお子さんの参加・参観はできません。

5 募集定員 15家庭 先着順(定員になり次第締め切らせていただきます)

6 内 容

身近にあるけど身近に感じていない「川」。その「川」の役割や、良さを、体験を通して学びます。奈良井川を見る目がきっと変わります。

(1) 集合・受付(8:30) 受付場所: 檜川小中学校体育館

(2) 私たちの奈良井川を知ろう。(座学)

川にはどんな役割があるの? 川にはどんな生き物がいるの?

(準備) ウェットスーツ、ヘルメット、ライフジャケットを着用します。

男子: 体育館フロア 女子: プール更衣室 保護者: 体育館更衣室

(3) 生きた川で学ぶ(9:40頃~)

- ・檜川小中学校近くの川で、川の危険と安全確保について学んだり生き物観察をします。
- ・川の流れの特性を知り、身の守り方を学んだり、ヒューマンチェーン等川での安全確保の方法を学んだりしながら川の楽しさを学びます。
- ・川で石の裏や水草の影などに住む生物を採集・観察を行うことで生物多様性や水をきれいにする事の大切さを学びます。

(4) リバーウォーク

- ・橋戸沢合流地点より上流部へ沢をさかのぼり、沢遊びの楽しさを学びます

(5) 体育館周辺で着替えて終了(12:30予定)

7 持ち物・服装

(川での活動時服装) ☐水着+化学繊維のTシャツ(かぶれ防止)

☐濡れてもよい運動靴 ☐捨ててもよいような長めの靴下

(貸与) ヘルメット・ウェットスーツ・ライフジャケット

(持ち物) ☐着替え、水筒、レジ袋、タオル

8 参加費 600円(1人あたり) 当日徴収します。おつりのないようにご準備ください。

9 その他 ・体力を使う活動なので会場までの行き帰りは、各ご家庭の責任のもと、送迎をお願いいたします。

10 申し込み

(1) 申し込みサイト（以下のURLまたはQRコード）よりお申し込みください。

https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPlYsFoUhwKsJ0IkGYURAKjhmXWcpkHk5Q/viewform?edit_request=1



(2) 申し込み締め切り 7月8日(月) 13時まで

※定員オーバーにより参加いただけない方にのみ、ご連絡を差し上げます。

集合場所・会場



問い合わせ先

檜川公民館 0264-34-2001

夏休みに親子で樫川の自然に親しみましょう

昨年度の活動紹介

「私たちの奈良井川」を知ろう。



生きた川で学ぶ



リバーウォーク



体験内容は変更になる場合があります

／ 縄文人の気分で色々な遊びを楽しんでみよう ／

縄文人になっちゃう夏休み

会場：檜川保健センター内いきいきルーム



参加費無料
持ち物不要



縄文の遊び (申込不要)

日時：7月23日(火)～8月21日(水) 開館時間内

対象：どなたでも

- ・弓矢体験 ・どんぐりコロコロ遊び
- ・埴輪の顔はめパネルで記念撮影

申し込みが
必要だよ。



埴輪作り (各回約6名の事前申込制)

日時：7月27日(土)・8月3日(土) **2日間限定**
①10:30～ ②13:30～ ③14:30～

対象：小学生以上 **申込開始日：7月6日(土)**

檜川分館カウンター、電話(0263-52-0280)の
いずれかでお申し込みください

★材料がなくなり次第終了となります。

★焼き終わるまでに2週間以上かかるため、
当日のお持ち帰りはできません。

❏ お問い合わせ ❏ 塩尻市立図書館

檜川分館 TEL(代)0263-52-0280(内線5328) 休館日 日・月曜日 祝日

本館 TEL 0263-53-3365

休館日 水曜日

橿川地区の
皆さんへ

回覧

夏の夜の 奈良井宿ウォーキング

主催：橿川地区ヘルスアップ委員会
共催：橿川公民館



七夕飾りを見ながら 奈良井駅～鎮神社まで往復約2.3 kmを歩きます。
ご家族、ご友人、ご近所さん等お誘いのうえ、お気軽にご参加ください。

日時：8月2日（金） 19：30

集合：奈良井駅

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物・運動ができる服装

※申し込みは不要です。当日駅まで各自でお越しください。

※大雨の場合は中止になります。

■問い合わせ先■

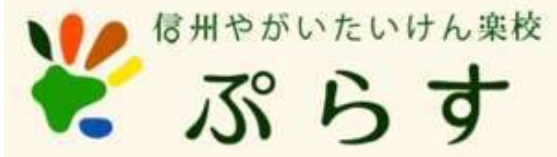
橿川地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市健康づくり課
TEL：0263-52-0858 担当：峠（きし）

ならせミ2024

林中に学ぶ

夏休みに親子で檜川の自然に親しもう PART 2

主催：檜川公民館

- 1 期 日 8月6日(火) 8:20~12:00(集合8:20)
少雨決行(雨天時カッパ上下必須)
※中止の場合は事前登録したメールまたは電話にてご連絡します。
- 2 場 所 檜川小中学校体育館前(二子山付近)
- 3 講 師 野外体験楽校ぷらす 降幡光幸さん
スタッフのみなさん

- 4 募集範囲 塩尻市内に在籍している小学生1~6年とその保護者
・児童のみの参加はできません。
・小学校程度のお子さん対象の活動であり、火を扱う体験活動の安全確保のため、未就学児及び中学生以上のお子さんの参加は不可
・小学生であれば兄弟での参加可
- 5 募集定員 30家庭 先着順(定員になり次第、締め切らせていただきます。)
- 6 内 容 檜川地域の自然をゆったり味わいます
(1) 初めの会(8:30)
(2) アイスブレイク(リラックスして楽しめるように心のウォーミングアップ)
(3) ネイチャーゲーム・火起こし体験・燻製体験
いくつかのグループにわかれ順番にアトラクションを回りながら学習します
○火起こし体験
○ネイチャーゲーム
○燻製を味わってみよう
(4) まとめの会(12:00終了予定)
※終了後、檜川小中学校見学・説明会を行います(学区外で希望される方)
- 7 持ち物・服装
☐軍手 ☐水筒 ☐タオル(ネイチャーゲーム:目隠し用)
☐カッパ(上下セパレートのもの)
☐火を扱うので長袖・長ズボン・帽子・運動靴
- 8 参加費 無料

10 申し込み

- (1) 参加希望者は、申し込みサイト（以下のURLまたは右のQRコード）よりお申し込みください。※ちくわを食べます。アレルギーについての調査項目がありますのでご注意ください。

https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPLysFoUhwKsJ0IkGYURAKjhmXWcpkHk5Q/viewform?edit_requested=true

- (2) 申し込み締め切り 7月26日(金)



集合場所・会場



樽川小中学校より

樽川小中学校は小規模特認校制度により市内より児童生徒を受け入れております。
公民館講座「林中に学ぶ」終了後、令和7年度の学校説明会を行います。
ご希望の方は学校ホームページよりお申し込みください

問い合わせ先

林中に学ぶについて	樽川公民館	主事 0264-34-2001
特認校見学会について	樽川小中学校	教頭 0264-34-2004

夏休みに親子で檜川の自然に親しみましょう

昨年度の活動紹介

アイスブレイク



ネイチャーゲーム



火起こし体験



燻製試食



体験内容は変更になる場合があります

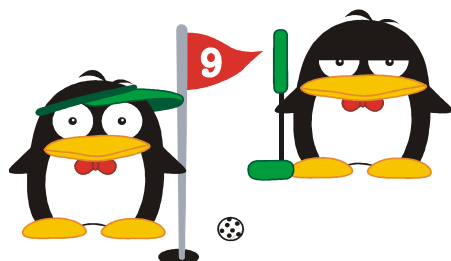
第1回 体力づくり教室

期 日
9月7日
(土)
雨天中止

檜川スポーツ協会では第1回体力づくり教室を開催します。
今年も、贅川の森公園において「マレットゴルフ」を行います。初心者の方、大歓迎です。
皆さん、是非ご参加ください。

時 間	午前8：45～11：30（集合時間8：30）
場 所	贅川の森公園 マレットゴルフ場
定 員	20名
参加対象	大人から子供どなたでも（小学生低学年以下は保護者同伴で）
参加費	無 料
持ち物等	タオル、飲み物等 運動ができる服装 マレットゴルフ用スティック、ボール（お持ちの方）

※申込み〆切 8月20日（火）



（会場図裏面）

申し込み先・問い合わせ

檜川スポーツ協会事務局

090-5415-4878

檜川公民館 34-2001

どうして高くなる？LDLと中性脂肪

～自分の体に合った対策を考えよう！！～



主催：檜川地区ヘルスアップ委員会

共催：檜川公民館

すぐに実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習も交えてお伝えします。

体の中での脂質の働きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策が見えてきます。

生活改善のコツを一緒に考えてみませんか？

<調理献立>

- ・しょうが香る さばのそぼろ丼
- ・キャベツと鶏肉の塩炒め
- ・爽やかレモンの豆乳ミルクもち



参加費 **無料!!**

～あぶらの量・質にこだわったメニューです～

会 場：檜川支所 調理室

日 付：令和6年9月30日（月）

時 間：午前10時～午後1時

定 員：先着16名

持ち物：エプロン/三角巾/マスク/筆記用具

<申し込み方法>

9月20日（金）16時までに電話にてお申し込みください。



お申込み・お問い合わせ

檜川地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課 嵯（きし）

直通電話(0263)52-0858

主催：檜川地区ヘルスアップ委員会
共催：檜川公民館

転倒予防のための 運動と日常生活のコツ



日 付：令和6年10月15日（火）
時 間：午前10時～11時
会 場：檜川支所 いきいきふれあいルーム
講 師：学校法人松商学園
信州リハビリテーション専門学校
理学療法士 専任教員 青柳 省吾氏
定 員：先着20名
持ち物：飲み物/汗拭きタオル/上履き

<申し込み方法>

10月11日（金）16時までに電話にてお申し込みください。



参加無料



■問い合わせ先■

檜川地区ヘルスアップ委員会事務局
塩尻市健康づくり課 TEL：0263-52-0855

令和6年9月30日

檜川マスターズ倶楽部員 各位

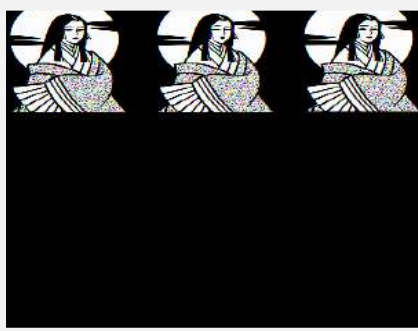
檜川公民館長 本多 秀実

第10回檜川マスターズ倶楽部

大人のクラフト体験 『きり絵教室』の開催について

第10回檜川マスターズ倶楽部は、きり絵教室を行います。
皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

- | | |
|---------|---|
| ○ 期 日 | 令和6年10月22日（火曜日） |
| ○ 時 間 | 午後1時～午後2時45分 |
| ○ 場 所 | 檜川保健福祉センター（檜川支所） |
| ○ 講 師 | きり絵アーティスト
柳沢京子さん（長野県在住） |
| ○ 参 加 費 | 1人 500円（当日集金します） |
| ○ 持 ち 物 | ・ メガネ
（普段使っている方は必ずお持ちください）
・ 作ってみたい物のサンプルがありましたら
持参してください。 |



○参加の有無を10月11日（金）までに檜川支所（34-2001）へご連絡ください。

檜川地区館・平沢分館合同文化祭

～ 期日：令和6年10月27日 会場：檜川地区公民館 ～

＜2階大ホール＞

◎ 作品展示（9時～正午）

- 公民館活動作品
- 地域の方々の作品
- 檜川保育園児の作品
- 檜川小中学校児童生徒の作品
- 図書館檜川分館移転5周年の歩み

◎ 生活応援グッズ抽選会（9時00分～景品終了まで）

- 三角くじ（先着100名様）
 - ・抽選券を持参のうえ、抽選会場までお越しください。

◎ 「和太鼓 奏」の演奏（10時～10時30分）

◎ 図書館檜川分館（10時30分～11時30分）

- ロボ木ーポイント表彰式（学校コラボ企画）
- 出張図書館（科学の本・スタッフのお薦め本）
- 科学deおはなし会
“ドキドキ！わくわく！魔法のレンズ”（お土産がもらえます）

＜1階フロア＞

◎ 檜川スポーツ協会による軽スポーツ実習（10時～正午）

切取り線

生活応援グッズ

（1回分）

抽 選 券

カラくじ無しです。

※先着100名

☆場所 檜川公民館 2階大ホール

※10月27日のみ有効

問合せ先 檜川公民館 0264-34-2001

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21日(木) 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28日(木) 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	12月5日(木) 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	檜川保健福祉センター(檜川支所)
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	檜川支所 電 話:0264-34-2001
申込期間	10月1日(火)から10月25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: 檜川公民館／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



塩尻市立図書館榑川分館主催
榑川公民館共催

みんなが楽しもう

クリスマス

inならかわ

無料!
申込不要

木の枝で

サンタさんを

作ろう!

12月6日(金)~14日(土)

10:30~16:00

会場：図書室1・2

先着25人

*材料がなくなり次第終了

小枝にサンタさんの顔をかいて
みよう!おじいさんサンタさん
じゃなくてもいいですよ(^^)

こんなサンタがつくれる

クリスマス

スペシャル

おはなし会

12月13日(金)

15:20~15:45

いきいきふれあいルーム

クリスマスの絵本、パネルシアター
などもりだくさんのおはなし会です。
フルートの演奏もあります♪

問い合わせ 榑川分館 電話：0263-52-0280 (内線5328) (月曜日休館)
本館 Tel0263-53-3365 (水曜日休館)

参加者募集!

回 覧

親子スキー教室

やぶはらスキー場において親子スキー教室を開催します。

奈良井スキークラブの指導員が、参加者のレベルに

合わせ、親切・丁寧に指導してくれます。

初心者の方 大歓迎です。お気軽に御参加ください。

開催日 令和7年1月19日(日)

集合時間 午前 9 時 00 分

会 場 やぶはら高原スキー場

集合場所 高原荘 ☎ (0264) 36-2400

集合方法 現地集合

申込期間 12月23日(月)～1月15日(木)

そ の 他 昼食はそれぞれで用意ください。



☆ 小学生以下で事前に参加申込された方は、リフト券が無料になります。

☆ 小学生低学年以下の方は、保護者同伴でお願い致します。

☆ 高原荘にレンタルスキーがあります。(個別に対応してください)

申込先 古畑 准 ☎ (090) 3089-8950

酒井 正樹 ☎ (090) 1542-1010

横川公民館(横川支所) ☎ 34-2001

※ 横川公民館は、土・日曜・祭日及び 12/29~1/3は受付できません。

主催 横川公民館奈良井分館

共催 横川公民館・奈良井スキークラブ・横川体育協会スキー部

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

自律神経ツッカー
体験あり!!!

