

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 洗馬公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31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	4/16, 5/27, 6/27, 7/16, 8/26, 9/9, 10/8	辰野町荒神山、スカイパーク、高ボッチ高原、北小野日本の土真ん中、洗馬一番地、下諏訪、横川溪谷	継続	7	なし	29	92
	概要・結果・今後の展望など								
月1回の講座で、いろんなところに行き歩いてお喋りす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。洗馬一番地は集落自体の存続が今後難しい様子で、これが最後の訪問になるだろうと思われた。									
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
	妙義山登山	共催	4月20日	本洗馬歴史の里資料館～妙義山	継続	1	なし	18	18
	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・解説は翠川指導員。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18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 三郷めぐり其ノ一	主催	5月16日	安曇野市 貞享義民記念館 等	継続	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区の「ふるさとの歴史を学ぶ会」と共同で開催。安曇野市三郷地区を対象とした講座の1回目。「貞享義民記念館」の館長に案内をお願いし記念館及び周辺の義民に関する住居跡や神社、墓所などを見学、学習した。									
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
	生垣の剪定教室	主催	5月24日	洗馬支所	継続	1	10	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
支所の周辺の生垣の剪定を行う。支所周辺の植栽が全く手入れされていないので、「スッキリ」させるところからスタートした半ば作業のような教室になってしまった。									
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
	釜井庵寺子屋塾① 「東山道、鎌倉街道、仁科街道」	共催	6月15日	洗馬公民館	継続	1	-	79	79
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催。地元の中原文彦さんを講師に迎え、街道について考察する。街道については諸説あり、どの説が正しいのかは定かではないのでそこを争うのではなく、個人の見解としての発表になるが、改めて地元洗馬の歴史を深掘りする機会となった。									
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
	上手山自然観察会	主催	6月18日	洗馬上組区	継続	1	15	10	10
	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、自然観察を行った。周辺は本洗馬林野組合を中心に地元の方々が整備を行っており、山野草を観察することができた。									

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
	洗馬地区人権学習会	主催	6月18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。									
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
	エコ・ウォーク「クリーン塩尻」大作戦&歴史探訪	共催	6月28日	洗馬支所～岩垂区	継続	1	なし	25	25
	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をお願いし、岩垂区の歴史についてお話を伺いながら、ごみ拾いを行った。									
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
	歴史講座② 刈谷原宿・保福寺周辺めぐり	共催	7月18日	松本市 (旧四賀村)	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
刈谷原宿にて青面金剛像や街道跡を見学、四賀化石館で学芸員に解説を頂き見学、信州ゴールデンキャッスルの外周を見学し、保福寺にて住職にお話しを伺った。									
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
	入笠山トレッキング&自然観察講座	主催	7月9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。案内に地元ガイドさんを迎え、入笠山湿原にて解説を聞きながら夏山の自然観察を行い、入笠山山頂までトレッキングを行う。初級向けの登山ではあったが、湿原やガレ場などの難所もあり、多彩な講座となった。									
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
	みんなで楽しく備えよう お泊まり防災キャンプ	主催	7月25日～ 26日	洗馬公民館	新規	1	30	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
市社協、ふれあいセンター洗馬との共催で、支所で初めての宿泊を伴う講座となった。●危機管理課矢花専門官から、防災についての講義と実際に備蓄のある段ボールベッドの組立体験を行った。●アロマセラピストの萩場さんを講師に、アロマやハーブについてお話しを伺い、虫除け効果のあるアロマキャンドルづくりを体験した。●夕食にポリ袋を用いたパッキングを体験し、自分たちで作った夕食を摂った。●支所多目的ホールで実際に就寝体験を行った。									
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
	まちやぐらし みんなの語り場inせば（夜の番外編）	主催	7月25日	洗馬公民館	新規	1	なし	7	7
	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。今回はゲストは迎えず、持ち寄りのアルコール等を飲みつつ、自由な形で語り合う場となった。参加人数は少なかったものの、普段参加することのない方が参加していただけたのは良かったと思う。今後開催する場合は、テーマを決めて話し合う機会を作るなど、工夫が必要と感じた。									
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☆宿題応援隊① ネット安全教室とモルック体験	主催	7月30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。地元ボランティアによる宿題の支援を中心に、読み聞かせの時間、NTT東日本の方によるネット安全教室を行い、市のスポーツ推進員の方に指導していただきながら2チームに分かれてモルックの体験を行った。									

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
	夏休み☆宿題応援隊② 競技かるた教室	主催	8月6日	洗馬公民館	継続	1	なし	16	16
	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。講師に文化財課の中山さんを迎え、子どもたちに楽しく競技かるたについて知ってもらえる機会となった。中庭でスイカ割りを楽しみ、地元教師OBOGの見守りのもと宿題にも取り組むことができた。								
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
	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1日	総合文化センター	新規	1	15	32	32
	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。講師に洗馬の寺沢さんを迎え、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。								
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
	からたきの峯登山道整備体験	共催	8月3日	からたきの峯	新規	1	なし	1	1
	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中、自然保護ボランティアをしている市内の方が参加していただき、交流にもなった。								
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
	夏休み☆宿題応援隊③ プラスチックから繊維を作ろう	主催	8月9日	洗馬公民館	継続	1	なし	17	17
	概要・結果・今後の展望など 主に環境技術センターの方を講師に迎えた講座を開催。プラスチックのリサイクルについての座学を行ったあと、ペットボトルを各自加工して繊維を作る工程について実験を行った。出来上がった繊維は各々持ち帰り、学校の学習ではできそうにない貴重な体験となった。								
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
	からたきの峯登山	主催	8月23日	からたきの峯	継続	1	30	25	25
	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もなく実施することが出来た。健康チェックシートの提出をお願いし、万が一に備える。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。								
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
	しおじりキャンプ飯～マスつかみと竹ご飯づくりに挑戦～	主催	9月6日	宗賀公民館	継続	1	50	27	27
	概要・結果・今後の展望など 宗賀公民館との共同主催、塩尻市社会福祉協議会、中央公民館共催共催、協力者：珈琲哲学、どんぐりプロジェクト♪。会場は宗賀公民館だったので宗賀の参加者が多かった。子供たちが喜んでマスつかみをする姿や、親子で協力して魚を捌き串に刺していく姿、炊きあがったご飯と魚を美味しく食べる様子など、なかなか体験できない貴重な機会になったと思う。								
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
	歴史講座③ 三郷周辺めぐり其ノ弐	主催	9月19日	安曇野市三郷地区	継続	1	20	14	14
	概要・結果・今後の展望など 県文化財保護指導員那須野さんに講師をお願いし、松岡家住宅、旧三郷民族資料館、住吉神社の社叢、黒沢川を案内していただいた。住吉神社の社叢には他に無いほど多くの植生があり、これが別名「天井川」と言われる黒沢川の氾濫によるものであることや、住吉神社がこの場所に祀られた由縁でもあるかと思うと興味深い講座であった。								

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
	写真教室	主催	10月10日	洗馬支所大会議室	継続	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
文化祭に向けて印刷した写真の額装などを行った。昨秋の撮影会で、今年の文化祭を見越して撮影会を行っていたが、今年度はほぼ活動ができておらず、撮影会に参加していなかった方の作品を中心に鑑賞会や印刷を行った。									
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
	世界の料理教室～中国編～	共催	10月11日	総合文化センター調理室	継続	1	20	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館主催。今回の講師が洗馬地区在住の川島さんだったので、共催とさせていただいた。きゅうりを使った春巻きと大根を使った水餃子を作る。中国出身の川島さんはマイペースなので予定していたより調理に時間が掛かってしまったが、参加者皆で協力して楽しく調理ができた。									
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
	仁科街道を歩こう	共催	10月13日	本洗馬歴史の里資料館～洗馬宿	継続	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
釜井庵を起点に洗馬宿で折り返し、仁科街道・旧道を別ルートで往復、指導員の翠川さんの解説を聞きつつ、約7kmの距離を歩いた。道中には和兵衛齋や長興寺（庭園や木曾義仲の母のお墓）、原家住宅や、洗馬宿のあふたの清水、洗馬の分かれ、善光寺常夜燈など見どころが多く、地域内外からの参加者の学びの機会となった。									
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18日～19日	洗馬支所	継続	1	-	698	698
	概要・結果・今後の展望など								
2日間の一般来場者数336名（記帳者数）、出演者数105名、作品出展者数257名と、大規模な催しとなった。展示発表、ステージ発表ともに地域の皆さんの協力を得られたことが大きかったように思う。印象的だったのあり深志高校書道パフォーマンスで、とてもたくさん見学者が集まった。また豚汁や綿あめ、ヨーヨー釣りなどの無料提供サービスも好評だった。									
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
	洗馬地区秋季スポーツ交流大会	共催	10月19日	洗馬小学校グラウンド・体育館	継続	1	-	120	120
	概要・結果・今後の展望など								
スポーツ交流大会の参加者が文化祭にも流れることを狙い、文化祭2日目に合同開催。グランドゴルフのほか、体育館でモルックなどのニュースポーツを行った。									
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
	歴史講座④ 会田宿周辺めぐり	主催	10月30日	松本市四賀地区	継続	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
地元の元市職員で四賀文化財保護協会会長の市川さんを講師に、会田宿を中心に歴史探訪を行う。会田宿の当時の町割りや松沢家長屋門、廣田寺、無量寺参道の芭蕉句碑、菅江真澄の「わがころ」を細解きつつ、岩井観音堂や摩崖仏などを見学した。そのほか斉藤なごみ記念館を見学し、四賀地域の文化の豊かさにも触れた。									
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
	釜井庵寺子屋塾②「琵琶橋、住居戸、本洗馬村絵図」	共催	11月2日	洗馬支所大会議室	継続	1	-	47	47
	概要・結果・今後の展望など								
地元の中原文彦氏による古代中世の街道シリーズの第2弾で、今回は特に地元の橋、村の絵図の解説を中心として街道を細解いた。「住居戸」（すめど）など、地名も古地図でしか確認できず現在は集落も残っていないが、古代より歴々と紡がれた生活に思いを馳せた。									

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
	空き家対策講座「相続登記を学ぼう」	共催	11月8日	洗馬支所 大会議室	継続	1	-	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
市建築住宅課との共催。昨年相続登記に関する法律が変更になったことに伴い、2回目の実施となった。昨年度より参加者数は少なかったものの、一定数の需要があり、とても参考になる講座。個別相談も2件あった。									
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
	スマートフォン活用講座	共催	11月21日 12月5日	洗馬支所 大会議室	継続	2	-	3	4
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課との共催でKADOが講師を担当。ここ数年の高齢者の方のスマートフォンへの移行も一段落したが、必要最低限の範囲内で使用している方が多くいる。参加者は少なくて残念。									
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
	遺跡と葡萄のさわやかコース ウォーキング講座	共催	11月21日	平出遺跡公園	新規	1	30	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
主催：洗馬/宗賀/檜川地区のヘルスアップ委員会、洗馬/宗賀/檜川公民館の共催 健康運動指導士の西山さんを講師に迎え平出遺跡公園の「さわやかコース」(約1.5km)のウォーキングを行った。									
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
	ヨガ講座	共催	12月1日	檜川支所	新規	1	20	1	1
	概要・結果・今後の展望など								
主催：洗馬/宗賀/檜川地区のヘルスアップ委員会、洗馬/宗賀/檜川公民館の共催 Forest Studio Heart の宮原さんを講師に迎え開催した。									
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	12/2~2/10	洗馬支所	継続	10	30	20	116
	概要・結果・今後の展望など								
市介護保険課との共催 今年度から年10回になった。昨年と同じ参加者もいるが、新しい顔ぶれも半分程度となっている。冬場閉じこもりがちなので、外出すること、集まること、効果的な運動を教えながら一緒に体を動かすことは週1回であっても良い刺激になっている。									
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
	紙コップでかわいいクリスマスオーナメントを作ろう	主催	12月13日	洗馬支所 大会議室	継続	1	35	46	46
	概要・結果・今後の展望など								
市図書館洗馬分館との共催。未就学児から参加できる、クリスマスに向けて簡単な作品を作ることができる親子での参加も多い講座になっている。司書による読み聞かせなども行った。									
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
	星空観察会 ～ふたご座流星群を見よう～	主催	12月14日	洗馬支所 大会議室	継続	1	40	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻星の会のメンバーを講師に迎え、また「長野県は宇宙県」という県の企画にもコラボ参加している講座。当日はふたご座流星群が極大を迎えるということで期待したが天候が崩れ、屋外での望遠鏡を使った観察ができず残念だった。代わりに星の会の会員の方が撮影した星の写真や、望遠鏡、県内にある設置型の大型望遠鏡などについて紹介があり、好評だった。									

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
	からだ整う！ゆるストレッチ&低糖質おやつ試食会	共催	2月10日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
主催：洗馬/宗賀/檜川地区のヘルスアップ委員会、洗馬/宗賀/檜川公民館の共催。ストレッチ、低糖質への関心も高く、参加者が多かった。									
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
	令和7年度コミスク&公民館フェスタ（水引き小物づくり体験講座）	共催	2月14日	市総合文化センター204教室	新規	1	20	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
市教育委員会・市公民館主事会が主催。公民館主事企画の講座のうち1コマを担当し、洗馬地区出身の中村さんを講師に迎え、自分で水引きを結び体験講座を行った。材料費は成果物により異なるため自己負担。アクセサリを中心に小物づくりを行い好評だった。									
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
	知っておこう 介護のあれこれ	共催	2月26日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀公民館、ふれあいセンター洗馬、西部包括支援センターとの共催企画。前段に包括支援センターから、介護保険制度が始まって20年経つが、実際に我が身に降りかからないと関心が持てないもので、年1度程度はやるべき講座だと感じた。もしばなゲームで、自身の大切にしたいものが見えたり、人それぞれであると改めて感じる事ができる。									
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
	春を呼ぶコンサートVOL.5	主催	3月7日	洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	1	50	38	38
	概要・結果・今後の展望など								
市立図書館洗馬分館との共催。洗馬小学校・洗馬小ピアノ利用委員会の協力を得て洗馬っ子ルーム、寄贈ピアノを中心としたコンサート。演奏は地元の音楽家のアンサンブル=セバスチャン。市広報や市の公民館LINEによるためか、地区外～市外の方も半数程度来て頂き、洗馬のPRに繋がった。									
令和7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				
		52	1,599	1,759	講座の開催回数は昨年より△6であったものの、延べ参加者数は+142名となった。文化祭の来場者数が大幅に増えたことが大きい。				

てくてくくらぶ

主催：洗馬公民館

「てくてくくらぶ」は区内外を楽しくウォーキングする講座です。
月1回、参加者のみんなで楽しくおしゃべりしたり、外の空気を感じたり。
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♪



2025年間スケジュール(予定は変更となる場合があります/雨天中止)

日にち	時間	場所等	備考
4月16日 (水)	9:30 ~14:00	荒神山/辰野パークホテル周辺を てくてく	車代200円 昼食
5月27日 (火)	9:30 ~14:00	スカイパークのバラ園を見ながら てくてく	車代200円 昼食
6月10日 (火)	9:00 ※ ~14:00	高ボッチ高原でてくてく *バス利用/定員あり/通年参加優先	昼食
7月16日 (水)	9:30 ~14:00	チロルの森と日本のど真ん中を てくてく	車代200円 昼食(又は現地)
8月26日 (火)	9:30 ~12:00	洗馬一番地へ行ってみよう	車代100円 昼食
9月9日 (火)	9時頃 ※ ~14:00	下諏訪まで電車でGo! 諏訪ブラ&てくてく	電車代660円 昼食(又は現地)
10月28日 (火)	9:30 ~14:00	辰野町/横川溪谷で紅葉を楽しみながら てくてく	車代200円 昼食

===申込み方法===

● それぞれの実施日の前日までに、洗馬公民館までお申込みください。
通年参加もOK! ☆氏名、住所、電話番号をお聞きます。

===その他===

スケジュール 時間に※→詳細は各月の公民館だよりをご確認ください。

車移動は相乗りになります。運転手さんへの謝礼をご負担ください。

集合場所は全て支所です。飲料・おやつ持参、歩きやすい服装、靴でご参加ください。



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

妙義山城を歩く



郷土出版社『信州の古城』の妙義山城俯瞰図に加筆

➡ は、当日の予定ルート

- 日時：令和7年4月20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：本洗馬歴史の里資料館 指導員
- 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27日に延期。
 - ・ 駐車場は、資料館または和兵衛寮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：20名(先着)
- 受付：4月4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。平成20年10月制作

ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館 共催

5月16日(金) 三郷めぐり 其ノ1

- 集合 長興寺駐車場 9:00～(小雨決行) / 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 飲物、雨具、昼食代、車代100円、入館料200円(公民館で一部負担)
土産代(適宜)、水を汲みたい方は空のボトル等
- 見学場所等 (予定)
貞享義民記念館 貞享義民社ほか ※記念館 寺島館長にご案内いただく予定です
平福寺/道祖神(安曇野で最古?) 開運堂(美味しい水/お買い物)
- 昼食 「庭園そば処 みさと」 皆様でお蕎麦を頂きます。お蕎麦代:1,265円～
- 募集定員 20名程度
- 申込方法 5月12日(月)までに洗馬公民館までお申し込みください。



主催:洗馬公民館

5月24日(土) 生垣の剪定教室

ご自宅の生垣、ほったらかしになっていませんか？

剪定について一緒に学び、ご自宅前をさっぱりとキレイにしてみませんか？

- 集合 洗馬支所駐車場 9:00 (小雨決行)～11:30頃まで(予定)
- 講師 小出 豊彦先生
- 持ち物 作業用手袋、保護メガネ、刈込鋏、剪定鋏、
剪定用ノコギリ、三脚・電動バリカン(ある方)
- 服装 長袖シャツ、長ズボン (作業のできる支度)
- 定員 10名程度
- 申込 5月16日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。



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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

洗馬地区 春季スポーツ交流大会 開催

主催：洗馬スポーツ協会 共催：洗馬公民館

5月18日（日）雨天中止

開会式 AM 8:00～

会場 洗馬小学校グラウンド

種目 グランドゴルフ

→出場の取りまとは各区

地域の皆様のご参加・応援、観戦！
お待ちしております！



主催：洗馬公民館

てくてくらぶ **5月27日（火）**

スカイパークのバラ園を見ながらてくてく



●集合：9時半 洗馬支所（雨天中止/14時頃解散予定）

相乗りで現地まで移動します。皆様のご協力をお願いします。

●持ち物：飲物、車代200円、昼食、おやつ、敷物等

●服装：歩きやすい靴、汗拭きタオル、帽子など

●申込：通年での申込みがない方は、前日（正午）までに洗馬公民館へお申込みください。

※ 次回6月10日は高ボッチ高原を予定しています。

問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間：平日 8:30～17:15

電話（直通）0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

～～～ 講座申込の際は参加者氏名、住所、電話番号をお知らせください ～～～

6月10日(火)

主催:洗馬公民館

てくてくくらぶ in 高ボッチ高原

今回はてくてく&自然観察を行います

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)

- 集合 **洗馬支所駐車場 8:30~**(雨天中止)、解散:14:00頃(予定)
いつもと集合時間に変更になっていますのでご注意ください。市のバスで移動します
- 持ち物 飲物、昼食、おやつ、敷物等、歩きやすい支度、天候急変に備え雨具等
- 募集定員 20名まで(バス定員あり) ※通年参加者優先、そのほかは先着順
- 申込方法 6月6日(金)まで

6月18日(水)

主催:洗馬公民館、洗馬地区誌編集委員会

上手山(わでやま)の自然観察会

講師をお招きし、上組にあるログハウス天神周辺の自然観察を行います
周辺は本洗馬林野組合を中心に地域の皆さんが手入れされており、山野草を観察することができます

- 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)
- 集合 上組ログハウス天神駐車場 9:00 (小雨決行)
※ 場所が分からない方は8:30までに洗馬支所
集合→先導します
※ ログハウス天神までの道中は未舗装の山道
があるので、軽トラック等の利用を推奨
- 持ち物 飲料、歩きやすい服装と靴
- 参加費 無料
- 定員 15名程度
- 申込 6月13日(金)まで



ジュウニヒトエ



ヒメタガソデソウ

予告

毎年恒例の洗馬公民館バスツアー講座を予定しています。

7月9日(水) 入笠山トレッキング&自然観察講座

今年はゴンドラリフト(実費あり)を利用しトレッキングを計画! 詳細は7月の公民館だよりでお知らせしますが、**6/16(月)から 問い合わせ&早期予約を開始** ※バス定員20名/お早めに!

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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

令和7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

松本平南部を通る古代中世の街道シリーズ 第1回 「東山道、鎌倉街道、仁科街道」



郷原正幸氏扁額「覚志駅館」（「覚志駅」は東山道の松本平南部にあった駅家の名前です）

◆日時・場所

・令和7年6月15日(日)

午後1:30~3:00

・塩尻市洗馬支所 大会議室

◆講師

中原文彦 さん（信濃史学会会員）

◆内容

塩尻は、現在でも交通の要衝ですが、本シリーズは松本平南部を通る古代中世の街道についての講演です。今回は東山道、鎌倉街道、仁科街道に焦点をあてた内容です。



岩垂原入り口の道標 「左仁科道」「右松本道」

◆参加費 無料

◆お申込み・お問合わせ

本洗馬歴史の里資料館
(金・土・日・祝日)
Tel. 0263-54-5520

◆申込み締め切り日 6月14日(土)

◆洗馬支所のご案内

(洗馬小学校の西隣)



7月9日(水) 入笠山トレッキング&自然観察講座

主催：洗馬公民館

好評につき募集定員に達しましたので申し込みを締め切らせていただきました。<(_)>
参加の方には別途詳細をお知らせいたします。

7月16日(水) てくてくくらぶ 日本の土真ん中&チロルの森周辺

- 集 合 洗馬支所駐車場 9:30~(雨天中止) 主催：洗馬公民館
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 飲物、昼食、おやつ、敷物等、歩きやすい支度、車代(ガソリン代)200円
- 申込方法 7月14日(月)までに洗馬支所へお申し込みください。
- その他 今年4月、復活した「チロルの森」、皆さんも以前お出かけしたことがありますよね？
計画当初、チロルの森が復活するなら行ってみたい！と思っていたのですが、
残念ながら当日は閉園日(泣)のため、周辺をてくてく(ウォーキング)します。
暑さ対策をしっかりとお願いします！！



7月18日(金) 歴史巡り講座 刈谷原宿・保福寺周辺めぐり

ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館 共催

- 集 合 長興寺駐車場 9:00~(小雨決行) / 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 飲物、雨具、昼食代、車ガソリン代100円
- 見学場所 (候補地) 刈谷原峠入口、刈谷原宿、四賀化石館、保福寺、保福寺峠
信州ゴールデンキャッスル(外観)
- 昼 食 皆さんでお蕎麦を頂きます。お蕎麦代：1,000円位
- 募集定員 20名程度 (ふるさとの歴史を学ぶ会の会員の方含む)
- 申込方法 7月11日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。



7月27日(日) 午後1時半~3時 文人として自活したかった菅江真澄

本洗馬歴史講演会

-現代語訳しか出版されていない『真澄遊覧記』-

- 講 師 東原 伸明先生 ●主催：本洗馬歴史の里資料館 共催：洗馬公民館
- お申込み・お問い合わせ 本洗馬歴史の里資料館 ☎ 0263-54-5520 (金、土、日、祝日)
又は 平出博物館 ☎ 0263-52-1022

※詳細は別途回覧のチラシ(支所にも置いてあります)をご確認ください。

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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。



夏休み 子ども応援企画

主催：洗馬公民館、子ども会育成会

みんなと一緒に宿題☆やっちゃおう！！

今年も 宿題☆応援隊 が皆さんの宿題を 全力応援！

- 宿題タイム…お家で集中できない人も応援♪ 宿題をやっちゃおう！
- 講座タイム…自由研究に使える講座もあるよ
- 読み聞かせ…読み聞かせボランティアの方が来てくれます☆
- おやつタイム…どんなおやつが出るかは楽しみ

● 順番等はその日によって変わります



開催時間は①～③いずれも
午前9時～正午まで
参加費は無料です

応援隊実施日	申し込み期限
①7月30日(水)	→ 7月23日(水)まで
②8月 6日(水)	→ 7月30日(水)まで
③8月 9日(土)	→ 8月 1日(金)まで

日程	各回の講座内容／大人も参加できます（親子参加もOK!）
7月30日(水)	講座「ネット安全教室」※講師：NTT東日本 軽運動「モルック」※指導：市スポーツ推進員
8月 6日(水)	体験「競技かるた教室」 ※講師：市文化財課 中山さん（競技かるたB級3段）
8月 9日(土)	実験「ペットボトルから繊維を作ろう」 ※講師：環境技術センター



申し込み方法

★お友達も誘ってみてね★

①お家のひとに相談する ②洗馬公民館に電話する ☎52-0053

持ち物 飲み物、筆記用具、宿題、タオルやハンカチ

※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場合は持参してください。

その他 図書館も開いています。

本を借りる人は「図書カード」と「本を入れる袋」を持ってきてください。

宿題☆応援隊と一緒に活動してくれる方（中学生以上）を募集しています

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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

みんなで楽しく備えよう

お泊まり★ 防災キャンプ

7/25 (金) ▶ 26 (土)

※ お仕事の都合など ※
途中参加や宿泊しない方も大歓迎!!

洗馬地区の災害について考える
講師：塩尻市危機管理課

近い将来どんな災害が起こるの？
その時、私はどうしたらいいの...
想定される災害や避難所の立上げ
ダンボールベッドの組立体験など
大切な誰か、大切な自分自身のために
備えるそんな機会を届けます

ひみつのクラフト

日常やアウトドアでも使える?!
夜に実際に使ってみよう



夕食・朝食
ポリ袋を使った簡単アイデア防災食
ごはんを炊いたり、
お菓子を使ったレシピもご紹介

みんなの語り場・お楽しみ

洗馬を語る会は裏面を参照ください
お楽しみは夏の風物詩をご用意♪

2025.7.25.FRI ▶ 26.SAT TIME TABLE

15:00	はじめの会
	洗馬地区の災害について考える
	大人向け 避難所立上げ体験
	子ども向け ひみつのクラフト
17:00	夕食
	みんなの語り場
	入浴
	お楽しみ
22:00	消灯
7:00	ラジオ体操
	朝食
9:00	片付け おわりの会

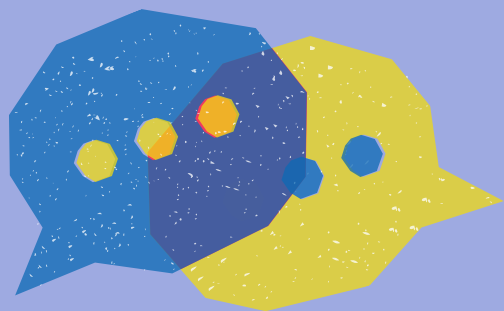
会場：洗馬公民館（洗馬支所） 定員：30名 切：18日(金)
参加費：一人1,000円(入浴料含む) 小学生以下 500円 未就学児 無料 ※雨天決行
持ち物：各自宿泊に必要なもの(リンスインシャンプー、ボディソープあります)、枕やブランケット等の寝具
備考：小学校低学年以下のお子様は大人一人以上の同伴を原則お願いいたします

申込・問合せ先

洗馬公民館（洗馬支所）
TEL 0263-52-0053
休館日 土、日、祝

ふれあいセンター洗馬
0263-51-5337
月、祝日の翌日

夜の
特別番外編



第4回

まちやぐらし
みんなの語り場
inせば

7/25

(金)

19時~

20時30分

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。

今回はアルコール片手に語りましょ。



- 会場：今回は洗馬支所です！
- 参加費：無料。好きなお飲みもの(アルコール可)
やおつまみをご持参ください♪
- 申し込み：7/18(金)まで。お電話またはQRにて。

【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

みね

からたきの峯登山2025

Start: 8月23日(土) 8時~

集合/小曾部萱野林間広場

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
登ってみよう!

晴れば山頂から諏訪湖や八ヶ岳、御岳山が見えるかも…

また、珍しい「チョウセンゴヨウマツ」の群生地や、原生林を楽しむことができます。

- ▶参加費:無料 (公民館保険適用)
- ▶定員:30名程度 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18日(月)
洗馬公民館 ☎ 0263-52-0053
mail:seba@city.shiojiri.lg.jp まで

かやのりんかんひろば

- ▶集合:萱野林間広場
※場所が分からない方は事前にお問い合わせください。
- ▶終了:15時頃には解散予定

▶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)、登山に適した靴・服装(登山用ステッキや虫除け、クマ鈴もあると良い)

▶その他 荒天の場合は中止とします。

主催:
洗馬公民館、洗馬地区ふるさと振興会、
洗馬財産区

協力:
本洗馬林野組合、岩垂林野組合、
小曾部林野組合、洗馬地区区長会

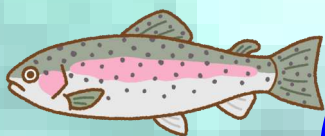
8月26日(火)

てくてくらぶ

洗馬一番地を訪ねてみよう



- 集 合 洗馬支所駐車場 9時30分～(雨天中止) 解散:12時頃(予定)
- 持ち物 飲物、昼食、おやつ、歩きやすい支度、車代(ガソリン代)100円
- 申込方法 8月25日(月)までに 洗馬公民館 へお申し込みください。
- その他 相乗りで移動しますのでご協力をお願いします
暑さ対策をしっかりとお願いします!!!



しおじりキャンプ飯

9月6日(土)

9時～12時

マスつかみと竹ご飯づくりに挑戦

主催:宗賀公民館 & 洗馬公民館

共催:ふれあいセンター洗馬 & どんぐりプロジェクト♪ & 中央公民館 協力:珈琲哲学

- **会 場 宗賀公民館** (塩尻市大字宗賀2658番地1 ☎0263-52-0251)
- 参加費 1人500円
- 宗賀・洗馬の各公民館:25名まで(1組4名まで) ※申込多数の場合抽選/地区の方優先
- 申込方法 8月20日(水)までに 洗馬公民館へお申し込みください。
- 持ち物 汚れても良い服装、タオル、帽子、飲み物、軍手、お米(1組1～2合)、キッチンばさみ



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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

10月18日(土)～19日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭 開催決定

10月19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(18日午後～19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(19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12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18日(土)13時から、片付けは19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。

日頃の疲れ、癒しませんか？

ストレッチ子講座

農作業やデスクワーク、家事で
足腰凝り固まっていますませんか？

カラダのびのび

ココロもすっきり！

一緒にストレッチしませんか？



<日時>

R7年9月5日

午後2時～3時まで

<場所>

ふれあいセンター
せば

<持ち物>

タオル・飲み物
動きやすい服装
上履き



定 員：30人（**先着順**）

申込期間：令和7年8月1日（金）～

令和7年8月28日（木）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：清沢）



9月9日(火) てくてくらぶ 下諏訪へ電車でGO

主催：洗馬公民館

○ 集 合 洗馬支所駐車場 9:20～(雨天中止) 解散:14:00頃(予定)

※ 電車の都合上、いつもより早い集合時間となっていますので、注意してください

※ 相乗りと電車で移動します。配車等ご協力をお願いします

○ 持ち物 飲物、昼食、おやつ、歩きやすい支度、
電車代660円、車代(ガソリン代)100円

○ 行 程 9:25 支所出発
9:58 塩尻駅発 下諏訪駅下車、
【三角八丁歩き】
諏訪大社(春宮→秋宮)を中心に散策
13:19 下諏訪駅発 支所へ



○ 申込期限 9月8日(月)までに洗馬公民館へ お申し込みください。

○ その他 街歩きとなるので、お土産代、飲食費用等 (必要に応じて)ご準備ください。



9月19日(金) 歴史巡り講座 三郷周辺めぐり 其ノ弐

ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館 共催

○ 集 合 長興寺駐車場 9:00～(小雨決行) /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 飲物、雨具、昼食代、車ガソリン代100円

○ 見学場所 (候補地) 住吉神社 松岡家住宅(けやき) 民俗資料館 黒沢川など

案内：長野県文化財保護指導員 那須野 雅好さん

○ 昼 食 そば処 詠月 皆さんでお蕎麦を頂きます。(お蕎麦代:1,000円位)

○ 募集定員 20名程度 (ふるさとの歴史を学ぶ会の会員の方含む)

○ 申込方法 9月12日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。

【お知らせ】 9月15日(月)に予定していた本洗馬歴史の里資料館主催の
寺子屋塾②については、都合により11月2日(日)に延期となりました。

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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

10月28日(火) **てくてくらぶ**

主催：洗馬公民館

紅葉の横川溪谷

- 集 合 **洗馬支所駐車場 9:30~(雨天中止) 解散:14:00頃(予定)**
※ 相乗りで移動します。配車等ご協力をお願いします
- 持 ち 物 飲物、昼食、おやつ、歩きやすい支度、敷物、**車代(ガソリン代)200円**
熊よけの鈴(ある方) ※山歩きになります
- 行 程 横川ダム(親水公園)~横川の蛇石 など
- 申込期限 **10月24日(金)までに洗馬公民館へ お申し込みください。**



横川の蛇石

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 ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

10月30日(木) 歴史巡り講座 会田宿周辺めぐり

ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館 共催

- **集 合** 長興寺駐車場 **9:00**～(小雨決行) / 解散:14:00頃(予定)
市のバスでの移動となります。
- **持 ち 物** 飲物、雨具、昼食代(お蕎麦代1,200円)
- **見学場所** 会田宿、善光寺常夜燈、廣田寺、松澤家長屋門、
岩井観音堂など **案内：市川恵一さん** (元松本市職員)
- **昼 食** 手打ちそば **ほそばら** 皆さんでお蕎麦を頂きます。
- **募集定員** 20名程度 (ふるさとの歴史を学ぶ会の会員の方含む)
バスの乗車定員の都合上、定員に達した時点で締め切らせていただきます
- **申込方法** 10月17日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。

(立峠岩井堂観音図)



問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30～17:15

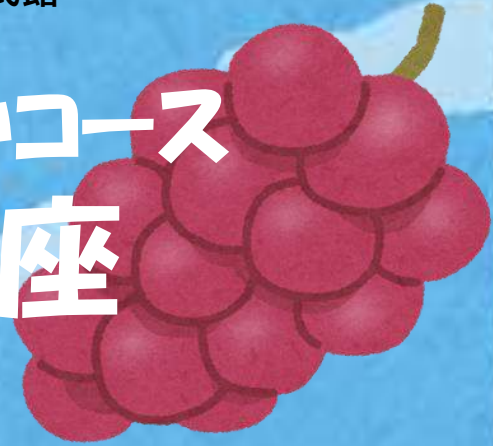
〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

主催：塩尻市宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会
共催：宗賀・洗馬・檜川公民館

遺跡と葡萄のさわやかコース ウォーキング講座



日時：11月21日(金)

13:30~15:00

場所：平出遺跡公園
ガイダンス棟前集合

持ちもの
タオル・飲み物
動きやすい服装

講師

健康運動指導士
西山知花先生

正しい姿勢で平出遺跡公園の
さわやかコース(約1.5km)を
一緒に歩いてみませんか？

※小雨決行

定員：30名(先着順)

申し込み期間：令和7年10月1日~令和7年11月14日



お申込み・お問い合わせ ☎
塩尻市役所健康づくり課 0263-52-0855(担当：清水・清沢・間宮)

遺跡と葡萄のさわやかコース

国史跡である、平出遺跡公園内を歩くコースです。縄文時代から平安時代にかけての大集落跡を楽しみながらウォーキングができます。



ご自分に合ったウォーキング
コースを選びましょう!

- 全長約2.3km
- 全長約1.5km
- 全長約800m

熊が出没する事があります。熊よけの鈴等をつけて歩きましょう!



今回歩くコース
はここ!



かみ

紙コップでかわいい

クリスマスオーナメントを

つくろう！

にちじ

日時/2025/12/13(土)

10:00-11:30

ばしよ せ ば し しょ だいかいぎしつ

場所/洗馬支所(大会議室)

たいしやう えんじ しょうがくせい

対象/園児から小学生

ほごしゃ つ そ か

(保護者の付き添い可)

ていいん

せんちやくじゆん

定員/35人(先着順)

さんかひ むりやう

参加費/無料

といあ もうしこみさき かくまどぐち でんわなど もうしこ

問合わせ/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・木・金13:00~17:00/水・土10:00~17:00)

Tel 0263-52-0280 内線5324 (日・月休館)



クリスマスカード作りもあるよ！



君も名探偵!?

長野県でホシを探そう!



★星空観察会★

~ふたご座流星群を見よう~

12月14日 日曜日 17:30~

★会場: 洗馬支所大会議/洗馬小グランド

★参加費: 無料 ★定員: 40名程度 ★講師: 塩尻星の会の皆さん

★申込: 洗馬公民館へ電話又はメール ★申込締切: 12月5日(金)

★防寒対策、筆記用具を忘れずに!

☆コラボイベント☆

「君も名探偵!? 長野県でホシを探そう!」by「長野県は宇宙県」連絡協議会...2025春に公開された「劇場版『名探偵コナン 隻眼の残像(フラッシュバック)』」では、国立天文台野辺山宇宙電波観測所が主要な舞台となりました。コナン君にちなんで、“ホシ”を探して、応募すると記念品や景品をGet!できるかも!? ※詳細はゲンバ(会場)にて!



問合せ/申込先 洗馬公民館
〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2洗馬支所内
TEL(0263)52-0053 FAX(0263)53-4682
Mail seba@city.shiojiri.lg.jp

ヘルスアップ委員より
講座のお知らせ

主催：塩尻市ヘルスアップ委員会 洗馬・宗賀・檜川地区
共催：洗馬・宗賀・檜川公民館

からだ整う！



ゆるストレッチ & 低糖質おやつ試食会



のんびり身体全体を伸ばすストレッチをした後、
低糖質おやつの試食会を行います。
日頃の間食を選ぶ際にポイント^①となる豆知識も
お話しします！

日時

令和8年2月10日（火）
13:30～15:00

場所

ふれあいセンター洗馬

定員

20名（先着順）

講師

森 貴代美氏（M&K. コンディショニング）
市管理栄養士

持ち物

タオル・飲み物・上履き
動きやすい服装

申し込み期間

1月13日（火）～2月4日（水）まで



お申込み・お問い合わせ：0263-52-0858

担当：塩尻市役所健康づくり課 清沢、間宮、清水

主催 檜川・洗馬・宗賀地区ヘルスアップ委員会

共催 檜川・洗馬・宗賀公民館

檜川・洗馬・宗賀地区健康教室

ヨガ講座

冬の体が固くなる季節に

く体をほぐしてあなたためよう

運動習慣の無い方も大歓迎

講師

Forest Studio Heart

宮原 里菜子 氏

日程

令和7年

12月1日(月) 10:00~11:00

会場

檜川支所(旧檜川保健福祉センター)

参加費

無料

定員

先着20名

持ち物

水分 ヨガマット(貸出あり)

申し込みはお電話で

0263-52-0858

(締め切り11/26)

塩尻市健康づくり課

保健予防係 (間宮・清沢・清水)

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・ヨガマットのない方は、申込の際にお伝えください

2026年 3月 7日 (土)

開場／13:00 開演／13:30

春を呼ぶコンサート vol.5

演奏: アンサンブル・セバスチャン

♪Piano: 木内 栄 ♪flute: 丸山 貴菜 ♪violin: 酒井 和彦

洗馬小学校に寄贈され、その後地区内外の皆様のご支援により
修復されたピアノを使ったコンサートです

会場：洗馬小学校 洗馬っ子ルーム

入場：無料

申込：洗馬公民館 ☎(0263)52-0053

mail: seba@city.shiojiri.lg.jp

※ 申し込みなしでも入場できますが、お席の準備の都合上、
できるだけ前日までにお申し込みください。

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