

檜川公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 檜川公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31まで)

	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
1	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	21	210
	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	第1回マスターズ倶楽部 開講式	主催	6月27日	檜川保健センター	継続	1	30	26	26
	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「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。今後の活動に参考になる講義内容であった。								
3	第2回マスターズ倶楽部 交通安全教室	主催	7月8日	檜川公民館	継続	1	なし	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	交通教育トラフィックsisters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。								
4	ならぜミ2025 川中に学ぶ	主催	7月19日	奈良井川	継続	1	15 家庭	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
	川の役割や棲んでいる生き物について学んだあと、実際に保護者を含めてウエットスーツを着用して奈良井川に入り、生き物観察・採集をし、リバーウォークを行った。来年度も実施予定。								
5	塩尻市で一番高い山に登ろう 檜川茶臼山登山	共催	7月26日	檜川茶臼山	継続	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	檜川スポーツ協会山岳部と共催事業。奈良井川の源流である茶臼山に登った。山岳部員の指導により、参加者は楽しく体力づくりができた。								
6	忍者あそび&忍者工作	共催	8/1～8/21	図書館 檜川分館	新規	15	なし	105	105
	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、忍者修行体験、忍者工作で手裏剣、空気砲等を作った。子どもたちに大好評であった。								
7	ならぜミ2025 林中に学ぶ	主催	8月2日	檜川小中学校周辺	継続	1	30 家庭	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	学校近くの自然に親しみながら、森の役割について学んだあと、ネイチャーゲーム、森のかけらのお守り作りとして、木のストラップ作りを行った。来年度も実施予定。								
8	袋井市どまん中交流		8/8～8/11	檜川地区他	継続	1	-	56	56
	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56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。								

	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
9	第3回マスターズ倶楽部 環境学習・ウォーキング	主催	8月22日	大町市	継続	1	28	28	28
	概要・結果・今後の展望など 大町市の国営アルプスあづみの公園で、スタッフの案内のもと自然観察をしながらウォーキングをし、食体験で竹巻きパンを作った。								
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
	食べる講座！ “腎臓力”アップ大作戦	共催	8月29日	檜川支所	新規	1	16	16	16
概要・結果・今後の展望など 檜川地区ヘルスアップ委員会との共催。各自持参した健康診断の結果を確認しながら腎臓の状態をチェックし、調理実習を行った。									
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
	マスターズ倶楽部 防災特別講座	共催	9月2日	檜川支所	新規	1	28	14	14
概要・結果・今後の展望など 檜川駐在所との共催。「みんなで防災について話し合いませんか？」とのテーマで、地区在住の防災士と檜川駐在所職員を囲んでの座談会を行った。									
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
	ストレッチ講座	共催	9月5日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	30	13	13
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。日頃の疲れを癒しませんかというテーマにストレッチ運動を行った。									
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
	第4回マスターズ倶楽部 体力づくり教室	共催	9月6日	費川の森 マレットゴルフ場	継続	1	-	50	50
概要・結果・今後の展望など 檜川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。年々、参加者が増えている。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。来年度も実施予定。									
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
	第5回マスターズ倶楽部 防災講座	共催	9月7日	檜川公民館	新規	1	-	300	300
概要・結果・今後の展望など 檜川地区区長会と共催事業。多くの地区の皆さんに参加いただいた。公民館となりの防災倉庫のお披露目を兼ねて、バッククッキング、AEDの体験、消防車両等の展示等を行った。来年度も実施予定。									
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
	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で継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。									
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
	生前整理講座	共催	9月19日	檜川支所	新規	1	15	2	2
概要・結果・今後の展望など 市建築住宅課と共催。司法書士の上條孝幸先生をお迎えして行った。参加者が少なかったため、周知方法、開催時期を検討したい。									

	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
17	夜の奈良井宿ウォーキング	共催	9月19日	奈良井宿場内	継続	1	-	7	7
	<p>榑川地区ヘルスアップ委員会と共催事業。当日、奈良井宿で熊の目撃情報があり、急きょコースを短縮して、奈良井駅から中村邸までのコースを往復歩いた。</p>								
18	スマートフォン活用講座	共催	9月30日、 10月6日	榑川支所	継続	2	10	6	6
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>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。</p>								
19	なららクラブ(2学期)	共催	10月2・9日 14・16日	榑川小中学校	新規	4	-	31	124
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>昨年まで学校で行っていた事業を今年度から、地域教育協議会と共催で行った。放課後にニュースポーツ、野球、かるた遊び、将棋、工作の5講座を実施。多くの児童生徒に参加いただいた。来年度も実施予定。</p>								
20	第6回マスターズ倶楽部「切り絵教室」	主催	10月7日	榑川支所	継続	1	28	20	20
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>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。</p>								
21	第7回マスターズ倶楽部ウォーキング	主催	10月21日	上高地	継続	1	28	17	17
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>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。</p>								
22	榑川公民館・平沢分館合同文化祭	共催	10月26日	榑川公民館	継続	1	-	300	300
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>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。</p>								
23	第8回マスターズ倶楽部人権講演会	主催	10月26日	榑川公民館	新規	1	-	30	30
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>榑川公民館文化祭で、市の人権教育指導員の藤井護先生に「命の尊厳」についてお話しいただいた。分かりやすいお話しで好評であった。</p>								
24	ウォーキング講座	共催	11月21日	平出遺跡公園周辺	新規	1	-	10	10
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>宗賀・洗馬・榑川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。健康運動指導士の西山知花先生の指導のもと、1.5kmのコースを歩いた。</p>								

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
	マスターズ倶楽部 閉講式	主催	11月28日	檜川支所	継続	1	28	17	17
	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「心を動かす」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。								
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
	ヨガ教室	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 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。檜川地区ヘルスアップ委員の要望により実施したが、参加者が少なかったため、開催時間等の検討が必要。								
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
	いきいき貯筋自主クラブ	共催	12月4・11日 3月5・12日	檜川支所	継続	4	-	15	37
	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。								
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
	キラキラ光る クリスマス ボトルを作ろう！！	共催	12月9日 ～13日	図書館 檜川分館	新規	1	35	34	34
	1 図書館檜川分館によるイベントで、ガラス瓶の中に保冷剤、ラメパウダーを入れて、リボンや松ぼっくりなどで飾り付けをしたクリスマスボトルを作った。子どもたちに好評であった。								
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
	なららクラブ(3学期)	共催	1月15・24日 27・29日	檜川小中学校	継続	4	-	41	163
	概要・結果・今後の展望など ニュースポーツ、野球、将棋、工作、ヒーローアクションの5講座を実施。多くの児童生徒に参加いただいた。また将棋には地区住民の参加もあり、子どもたちに好評であった。								
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
	親子スキー教室	共催	1月18日	やぶはら高原スキー場	継続	1	-	56	56
	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。								
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
	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	20	20
	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。ストレッチ運動のあと、日頃の間食を選ぶ際のポイントを教えていただいた。								
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
	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	141	-	18	2,538
	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。								

	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
令和7年度合計	214	1300	4,381	今年度から、今まで学校が行っていた放課後学習講座「なららクラブ」を地域教育協議会と共催で行った。学校の負担軽減を目指したが、募集方法等まだ見直しが多くあると感じた。

令和7年度 檜川公民館事業

主催 檜川公民館

檜川マスターズ倶楽部員募集！！

令和7年度 檜川マスターズ倶楽部員を募集いたします。
同世代の皆さんと仲間づくりの輪を広げながら、新しい知識
や技術を身につけたり、運動をして健康づくりをしませんか。

☆☆檜川マスターズ倶楽部ってなに？☆☆

年齢60歳以上の方を対象に、月1、2回を目途に
講演会、講座、ウォーキング等を開催する倶楽部です。

☆活動期間☆ 令和7年6月～11月まで

☆活動内容☆ (裏面をご覧ください)

☆参加費☆ 講座等によって負担金を徴収いたします。

☆定員☆ 30名 (定員を超えた場合は抽選となります。)

☆募集範囲☆ 檜川地区内60歳以上の方

☆申込期間☆ 5月8日(木)～5月20日(火)まで
受付時間 午前9時～午後5時
(土、日を除く)

☆申込先☆ 檜川公民館まで電話等でお申込みください。
(電話：檜川支所34-2001)

R7 檜川マスターズ倶楽部活動計画

月	時期	回	講義	実技	野外等	場所	内容	備考
6	27日	1	○			檜川保健 福祉センター	開講式及び講演会	
7	上旬	1	○			檜川公民館	交通安全教室～安全運転のための身体づくり～	
8	下旬	1	○		○	アルプス あづみ野公園	自然観察&ウォーキング	
9	上旬	1		○	○	賛川の森公園	スポーツレクリエーション (マレットゴルフ)	檜川スポーツ 協会 (共催)
	上旬	1	○	○		檜川公民館	防災講座	
	中旬	2		○		檜川保健 福祉センター	地元の特産物を使った料理教室	
10	上旬	1	○	○		檜川保健 福祉センター	大人のクラフト体験	
	中旬	1	○		○	上高地	自然観察&ウォーキング	
	下旬	1	○			檜川公民館	講演会	
11	中旬	1	○	○		檜川保健 福祉センター	閉講式及び講演会	

※講師・会場等の都合により、日程及び内容が変更になる場合があります。

第2回 檜川マスターズ倶楽部

檜川公民館 高齢者学級

交通安全教室 ～安全運転のための身体づくり～

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せんか。

今回は毎日続けられる簡単な体操を通して、安全運転のための身体づくりを学びます。また寸劇や腹話術等を観賞しながら、交通安全のルールについて再確認を行います。是非ご参加ください。



開催日 令和7年7月8日(火曜日)

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 (電話34-2001)

川中に学ぶ

夏休みに親子で楢川の自然に親しもう PART 1

主催 楢川公民館

1 期 日 7月19日(土) 8:30~12:00 少雨決行
中止の場合は、学校のH&Sでご連絡いたします。

2 場 所 楢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 楢川小中学校に在籍している小学生4~6年、中学生1年生

(4~6年生であれば複数の兄弟での参加可、中学1年生は保護者なしでの参加可)

- ・小学生4~6年生は、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2年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:楢川小中学校体育館

(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~)

- ・楢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QRコード）よりお申し込みください。



(2) 申し込み締め切り 7月11日(金) 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、ご連絡を申し上げます。

集合場所・会場



問い合わせ先

榑川公民館 0264-34-2001

ならせミ2025


林の中に学ぶ

夏休みに親子で檜川の自然に親しもう PART 2

森のかけらのお守り作り！

～ペンダント・ストラップ・ネックレス・キーホルダーを作ろう！～

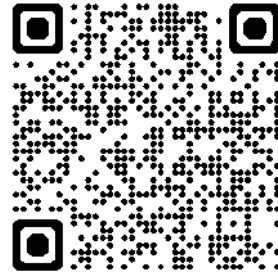
主催：檜川公民館

- 1 期 日 8月2日（土） 8：20～12：00（集合8：20）
雨天決行（雨天時カップ上下必須） 予備日8月5日（火）
※台風、豪雨等延期の場合は、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（校舎内及び二子山付近）
- 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 檜川小中学校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、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) 始めの会（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・・・グループにわかれ順番にアクティビティを体験します。
(4) 森のかけらのお守り！作り・・・ストラップ&ペンダントなど作ります
(5) まとめの会（12：00終了予定）
- 7 持ち物・服装
水筒 タオル ※必要に応じて虫刺され防止スプレー等
カップ（上下セパレートのもの） レジャーシート
虫刺され日焼け防止等のため、長袖・長ズボン・帽子・運動靴を推奨します。
- 8 参加費 500円（1人あたり）当日徴収します。おつりのないようご準備ください。

9 その他 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) 参加希望者は、申し込みサイト（右下のQRコード）よりお申し込みください。
- (2) 申し込み締め切り **7月25日(金) 13時まで**



集合場所・会場



問い合わせ先

榑川公民館 0264-34-2001

夏休みに親子で楢川の自然に親しみましょう

アイスブレイク



ネイチャーゲーム



森のかけらのお守り!



体験内容は変更になる場合があります

参加者募集中！

主催 檜川スポーツ協会 山岳部

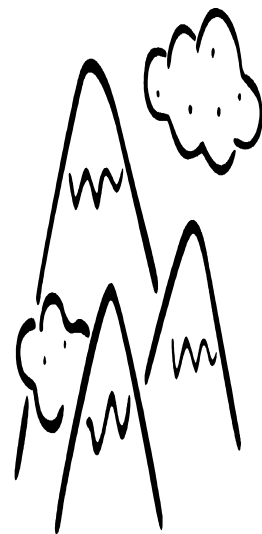
共催 檜川公民館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

「檜川茶臼山登山」

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？
夏の一日、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7年7月26日（土）《日帰り》
(雨天中止)
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 7月1日（火）～ 定員に達するまで
9. 申込み先 檜川スポーツ協会山岳部
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。



いざという時のために!

みんなで防災について 話し合いませんか?



内容は命に関わること
ですが、堅苦しくなく、
楽しい防災講話です。
お得な情報も満載です。



● 日時

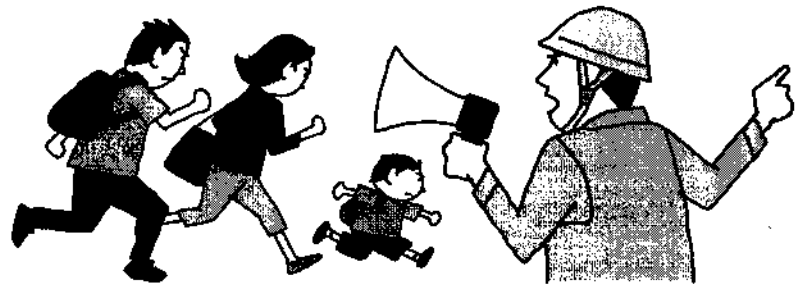
令和7年9月2日(火) 午後1時から午後2時

● 場所

塩尻市樫川支所

● 講師

田鹿 武彦 氏(防災士)、樫川駐在所員



● 内容 (※9月7日の防災講座とは異なります)

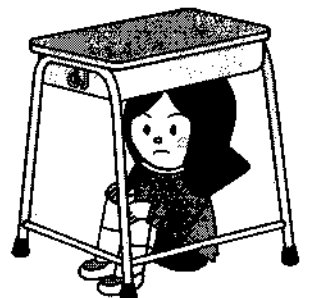
① 役立つ防災の基礎知識!

(在宅避難って?、ローリングストックとは?、持ち出す現金は小銭が良い? など)

② おすすめ! 防災グッズの紹介!

③ 簡単に作れちゃう! 防災トイレ!

④ 疑問を共有! 自由に防災談義!



令和7年度 檜川地区

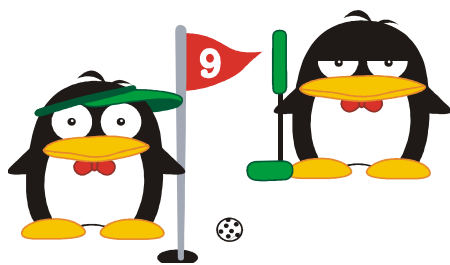
第1回 体力づくり教室

期 日
9月6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、檜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9：00～11：30（集合時間8：30）
場 所 檜川の森公園 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）

※申込みメ切 8月20日（水）



（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

主催 檜川スポーツ協会 共催 檜川公民館

～生前整理について知ろう～



生前に行っておきたい整理収納講座です。ご家族のためにも身の回りを整理して、豊かな人生を送りませんか？

- ・ 日 時 令和7年9月19日(金) 午前10時から午前11時まで
- ・ 会 場 檜川支所（檜川保健福祉センター）
いきいきふれあいルーム
- ・ 講 師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様
- ・ 参加費 無 料
- ・ 定 員 15名（定員になり次第締め切ります）
- ・ 申込方法 9月16日(火)までに、お電話にて檜川公民館
（檜川支所）に申し込みください。
- ・ お問い合わせ・お申込み 檜川公民館（34-2001）

令和7年9月5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6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6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7年10月7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）



○参加の有無を9月30日(火)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7年10月26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



🍄 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)

🍄 『人権講演会』人権教育指導員 藤井 護 先生

(10時30分～)



《1階フロア》

🍄 檜川スポーツ協会によるポッチャ等ニュースポーツ体験

(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

★会場 檜川公民館 2階大ホール

※10月26日のみ有効

問合せ先 檜川公民館 0264-34-2001

梶川マスターズ倶楽部員 様

梶川公民館館長 本多 秀実

第8回 梶川マスターズ倶楽部



人権講演会



～みんなで人権について考えてみませんか？～

10月26日(日)に行われます梶川地区文化祭で、「人権講演会」を行います。

梶川マスターズ倶楽部の皆さん、ぜひご参加ください。

- ・日 時 令和7年10月26日(日) 10:30～
- ・場 所 梶川公民館 2階大ホール
- ・講 師 塩尻市人権教育指導員 藤井 護 先生
「命の尊厳」について
- ・申し込み 不要



《お問い合わせ：梶川公民館(34-2001)まで》

参加者募集!

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8年1月18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22日(月) ~ 1月14日(水)
そ の 他 昼食はそれぞれご用意ください。



☆ 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、保護者同伴をお願い致します。

☆ 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 進 ☎ (090) 3089-8950
酒井 正樹 ☎ (090) 1542-1010
楳川公民館(楳川支所) ☎ 34-2001

※ 楳川公民館は、土・日曜・祭日及び 12/27~1/4 は受付できません。

主催 楳川公民館奈良井分館

共催 楳川公民館・奈良井スキークラブ・楳川体育協会スキー部

贅川地区 アイスクャンدل祭り

令和8年1月1日
樽川公民館
贅川分館



あけましておめでとうございます。

日頃から区民各位におかれましては、公民館活動にご参加、ご協力を頂き心からお礼申し上げます。令和8年が明け、アイスクャンدل祭りの時期となりました。アイスクャンدل祭りは、昨年に引き続き木曽路全体で「木曽路氷雪の灯祭り」として各地区で実施される運びとなっております。

公民館では、今年度もアイスクャンدل祭りを行う準備をしております。

贅川地区は、下記により実施します。

記

- * 日 時 2月1日(日) 午後6時～
- * 場 所 贅川公民館前
- * 家庭での飾付け ローソクを各戸(3個)お配りします。(1月中旬頃配布予定)
下記の「アイスクャンدلの作り方」をご参考にいただきアイスクャンدلを飾付けて各地区内も盛り上げましょう！

贅川公民館前にはアイスクャンدلを概ね100個を飾付けますので、とても華やかになります。尚、祭り当日は、公民館前にてささやかですが、燗酒、お茶菓子・そば等を準備しておりますので、ご近所・お友達をお誘いのうえお越し下さい。

* アイスクャンدلの作り方



バケツに水を
8分目入れ
日陰に置く



氷の厚さが
5cm程になったら



バケツをひっくり返し
お湯をかけて無理せず
氷を取り出す



ローソクを入れる
穴をドライバー等で
注意して開ける



水を抜き
完成！



ならら倶楽部（第1期）

主催 檜川小中学校地域教育協議会 檜川公民館

檜川小中の児童生徒と保護者の皆さんが参加できる放課後講座です。本年度より、学校と公民館が連携した講座として軽い運動や文化活動などを行います。児童生徒の放課後の活動の場、地域の大人と子どものふれあいの場として行います。ふるってご参加ください。

今回は、第1期の参加者募集のお知らせです。

- 1 対象 檜川小中学校に在籍している小中学生1～9年、保護者
- 2 第1期（4回） 10月2日（木）、10月9日（木）、10月14日（火）、10月16日（木）
- 3 時間 16：00～17：00
*集まった人から準備、活動を始めます。後期生は来たところで参加してください。
- 4 場所 檜川小中学校
- 5 講座 下の中から好きな講座と参加する日をお選びください。

	講座	場所	内容	講師
1	ニュースポーツ	体育館	ポッチャ、吹矢、バルバレー、ファミリーバドミントンなどで楽しみましょう。	田鹿 なつみさん
2	ならベース NBC	校庭	やわらかいボールで、おもいっきり打ったり、投げたりして楽しみましょう。	宮原 渉さん
3	かるた遊び	ならにこ フロア	楽しく百人一首で遊びましょう。	中山 春菜さん
4	将棋	図書館	将棋の上達をはかります。対戦すると、どんどん級が上がります。	山下 同さん
5	工作	美術室	作った後も遊んで楽しめる物や飾ってインテリアになる物を作ってみましょう。	百瀬 香奈子さん
6	ヒーローアクション	体育館	ヒーローアクションの基本動作、「たて」の体験をしよう。	細田 佳裕さん

- 6 申し込み 以下のURLまたはQRコードよりお申し込みください。
参加者1人につき1つの申し込みをお願いします。
※9月19日（金）締め切り

https://docs.google.com/forms/d/1HwsEsLHaj_4pviXm6NbyNzr7QZJFlw-FTVtiyf6yAU8/edit



7 帰宅について

- 1～4年生は、お迎えに来ていただくか、確実に一緒に帰ってくれる人と一緒に帰るようにしてください。なお、その場合誰と一緒に帰るかを担任の先生に伝えておいてください。放課後児童教室の利用については放課後児童教室にご相談ください。
- 5年生以上は、できるだけ同じ方面に帰る人と一緒に歩いて帰ります。お迎えでもかまいません。

8 その他

- 講座は、講師の都合により短期で終了する場合があります。
- 「こんな講座を開いてみたい」という方は、檜川公民館（主事）までご連絡ください。
- 児童生徒は保険に加入しますが、保護者の皆さまの参加については、自己責任でお願いいたします。

問い合わせ先

檜川小中学校地域教育協議会
檜川公民館（34-2001）

ならら倶楽部（第2期）

主催 檜川小中学校地域教育協議会 檜川公民館

檜川小中の児童生徒と保護者の皆さんが参加できる放課後講座です。児童生徒の放課後の活動の場、地域の大人と子どものふれあいの場として行います。ふるってご参加ください。

今回は、第2期の参加者募集のお知らせです。

- 1 対象 檜川小中学校に在籍している小中学生1～9年、保護者
- 2 第2期（4回） 1月15日（木）、1月20日（火）、1月27日（火）、1月29日（木）
- 3 時間 16：00～17：00
*集まった人から準備、活動を始めます。後期生は来たところで参加してください。
- 4 場所 檜川小中学校
- 5 講座 下の中から好きな講座と参加する日をお選びください。

	講座	場所	内容	講師
1	ニュースポーツ	体育館	ボッチャ、吹矢、バルバレー、ファミリーバドミントンなどで楽しみましょう。	田鹿 なつみさん
2	ならベースNBC	校庭	やわらかいボールで、おもいきり打ったり、投げたりして楽しみましょう。	宮原 渉さん
3	将棋	図書館	将棋の上達をはかります。対戦すると、どんどん級が上がります。	山下 同さん
4	ヒーローアクション (1/15,1/27 休講)	体育館	ヒーローアクションの基本動作、「たて」の体験をしよう。	細田 佳裕さん
5	工作 (1/20 休講)	美術室	作った後も遊んで楽しめる物や飾ってインテリアになる物を作ってみましょう。 (各回定員12名 定員を超えた場合は抽選)	百瀬 香奈子さん

- 6 申し込み 以下のURLまたはQRコードよりお申し込みください。
参加者 1人につき1つの申し込みをお願いします。

※1月5日（月）締め切り

<https://docs.google.com/forms/d/1bJ3D1nIMJafcDLvSrV7YAsi4LB4N87YJDD64qqobnNQ/edit>



- 7 帰宅について

- 1～4年生は、お迎えに来ていただくか、確実に一緒に帰ってくれる人と一緒に帰るようにしてください。なお、その場合誰と一緒に帰るかを担任の先生に伝えておいてください。放課後児童教室の利用については放課後児童教室にご相談ください。
- 5年生以上は、できるだけ同じ方面に帰る人と一緒に歩いて帰ります。お迎えでもかまいません。

- 8 その他

- 講座は、講師の都合により短期で終了する場合があります。
- 「こんな講座を開いてみたい」という方は、檜川公民館（主事）までご連絡ください。
- 児童生徒は保険に加入しますが、保護者の皆さまの参加については、自己責任でお願いいたします。

問い合わせ先

檜川小中学校地域教育協議会

檜川公民館主事

34-2001

塩尻市立図書館 檜川分館
檜川公民館共催企画



夏休み特別イベント！

忍者あそび&忍者工作



【日時】 8月1日(金)~8月21日(木)
開館時間 10:00~17:00
(最終受付16:00)

修行を積んで
檜川忍者認定証を
もらっちゃおう！

【会場】 檜川保健センター内

【内容】 忍者修行

- ・隠れ身の術
- ・手裏剣
- ・空気砲
- ・水とんの術
- ・壁伝い歩き



忍者工作

- ・忍び装束飾りつけ
- ・大きな手裏剣づくり
- ・ペットボトル空気砲づくり

お申込み、参加費、持ち物は不要です。

☐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

塩尻市立図書館 檜川分館

主催 塩尻市立図書館 檜川分館

共催 檜川公民館

キラキラ光る クリスマスボトルを作ろう!!

ガラスびんの中に保冷剤・ラメパウダーを入れて、
松ぼっくりのツリーをのせたり、リボンでかざりつけたり、
自分だけのボトルを作りましょう!



【日 時】12月9日(火)~13日(土)

【時 間】10:30~16:00

【場 所】市立図書館 檜川分館

【対 象】どなたでも

【定 員】35人(先着順)

材料が終わり次第終了

【申込み】不要

【参加費】無料

図書館で使用しなくなった本をおゆずりする
「ぐるぐるブックス」もあります。

☐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

主催 梶川地区ヘルスアップ委員会

共催 梶川公民館

食べる講座

“腎臓力”アップ大作戦!

～今日から始める健康生活～



腎臓の働き、自分の腎臓の状態を確認する方法、腎臓をいたわるポイントを調理実習や試食を交えてお伝えします。健康診断の結果から自分の腎臓の状態をチェックできます。自覚症状のない腎臓機能低下の予防のためにできることを一緒に考えてみませんか?

<調理献立>

- ・きのこのうま味で減塩 炊き込みご飯
- ・豆腐ハンバーグ
- ・温野菜のアイオリソース
- ・甘酒プリン



会場・開催日時

会 場：梶川支所 調理室

日 付：令和7年8月29日（金）

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

健康診断の結果（お持ちの方のみ）

<申し込み方法>

8月19日（火）までに電話にてお申し込みください。

参加費 **無料!!**



お申込み・お問い合わせ

梶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 間宮・瀧本

電話：直通 (0263)52-0858

裏面もご確認ください。

ヘルスアップ委員会より
講座のお知らせ

主催:洗馬・宗賀・檜川地区ヘルスアップ委員会

共催:洗馬・宗賀・檜川公民館

日頃の疲れ、癒しませんか？

ストレッチ講座

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？

場 所：ふれあいセンター洗馬

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



<日時>

令和7年9月5日(金)

午後2時～3時まで

<持ち物>

タオル・飲み物
動きやすい服装
上履き

<講師>

森 喜代美氏
M&Kコンディショニング



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、間宮、清水）

檜川地区の
皆さんへ

主催：檜川・宗賀・洗馬地区ヘルスアップ委員会
共催：檜川・宗賀・洗馬公民館

夜の奈良井宿 ウォーキング



奈良井駅～鎮神社まで往復約2.3km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：9月19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ください。

※小雨決行、大雨の場合は中止になります。

■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 間宮
TEL：0263-52-0858

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