

学都松本 木

子の木

いんふおめーしょん

町内回覧

松本市広報 R3-8

NO. 97

2021年11月号



松本アルプホルンクラブ(会員募集情報は4ページに記載)

始めましょう まつもと市民 生きいき活動

この活動は、いつの時代にあっても大切なことを、
市民一人ひとりが、自ら目標を決めて地道に取り組む活動です。



まつもと市民
生きいき活動

わたしは
「こころをみがきからだを使おう」
あなたに
「あいさつをしよう」
このまちを
「きれいにしよう」

という3つの視点で、目標を決めてこつこつと続けてみませんか。

●新規情報(生涯学習ファイル)

指導者.....2
グループ.....2

●イベント情報(2021年11月~2022年2月)

芸術・文化.....2
スポーツ・レクリエーション.....2
生活・健康.....3
●会員募集情報.....4

掲載写真募集!! みなさんの写真・作品・活動を紹介します。

NEW

生涯学習ファイル
新規情報

指導者

★勝又 ユカリ
カツマ ユカリ

指導内容 現在のご自身の体の歪みをチェックする方法、固まっている関節をゆるませる体操、自身で出来る矯正体操、骨格を正しい位置でキープする為にセラバンド(ゴムチューブ)を使った筋力向上を目的とした筋力トレーニング、体操が終わったらもう一度体の歪みをチェック

資格等 整体師、雑穀マイスター、ベジタブル&フルーツアドバイザー、背骨コンディショニング協会・インストラクター(グループ体操指導) パーソナルトレーナー(個別体操指導) スペシャリスト(グループ・個別体操・手技による背骨(首も含む) 矯正・頭蓋骨・股関節・肩関節)

希望時間 10:00~15:00の間

対象者 からだの改善を目的としている方(こどもからベテランの大人まで)

指導料 相談 体験無料・謝礼程度

連絡先 ☎090-9321-1493

グループ

★木彫り同好会

日時 毎月第2金曜日1回
(第5金曜日がある場合は月2回)
13:30~15:30

場所 プラチナセンター(南部老人福祉センター)

内容 ブローチの様な小物からレリーフ、生活雑貨、装飾品等々。初めて彫刻刀を持つ方でも、経験豊かな講師が優しく丁寧に御指導下さいます。少人数でも気楽に楽しく作品作りができるお教室です。

連絡先 堀さん

☎0263-55-6011

★押し絵32

日時 第1・3木曜日 13:30~15:30
場所 プラチナセンター(南部老人福祉センター)

内容 押し絵作品を作っています。人形・花・干支など厚紙に綿をのせ、布で覆って作品を作っています。初心者大歓迎です。

連絡先 小林さん

☎080-5036-1377

EVENT

イベント情報

芸術・文化

▶松民の集い

★11/13(土) 13:00~16:00

★安原地区公民館 大会議室(2F)

★400円

★全国各地の民謡などを踊ります。初めての方も大歓迎です。皆さんの参加、お待ちしております。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため各イベントを中止(延期) する事もあります。

★中原さん(松本民踊連盟)

☎35-2581

▶創立25周年記念演奏会

★11/14(日) 13:00~17:00

★M ウイング6階ホール

★無料

★童謡唱歌を生涯学習ということで始めて25年経過。その為の25周年記念演奏会をゲスト星野ひな子歌手を招き28曲を歌う。

★藤澤さん(童謡唱歌・歌うモナミ)

☎090-4839-1186

▶木目込ミニフレームえと作り

★11/23(火)、11/30(火)

9:00~12:00

★梓川公民館 第一会議室

★2,500円

★来年のえと寅を木目込人形ではなく木目込フレームで作ります。各回定員6名で材料、道具、全て用意します。

★有賀さん(木目込人形蓬恋会)

☎090-3473-2723

▶ほのぼの力作展

★1/14(金)~1/16(日)

9:00~17:00

★キッセイ文化ホール(長野県松本文化会館) 中ホール

★無料

★日々創作活動に励んでいる中信地区の特別支援学校・学級の児童、生徒の皆さん及び、社会福祉施設入居者の皆さんのアート作品展を開催します。今年度で25回目となります。

絵画、書道、版画、陶芸、木工作品など様々なジャンルの作品をご覧頂けます。入場無料ですので、お気軽にお越し下さい。

★キッセイ文化ホール 事業課

(長野県松本文化会館)

☎34-7100

▶①クリスマス ②お正月の花

★①11/17(水) 13:00~15:00

★②12/27(月) 13:00~15:00

★鎌田地区公民館 2-2室

★3,000円

★①クリスマス リース作り

★②お正月 お正月の花作り(生花)

★坂本さん(モン・フルール)

☎25-6339

▶インターナショナルカフェ

★11/23(火) 14:00~16:00

★外国語学校 アトリエ

★1,000円

★カナダのケベック州、秋の景色を見ながら、歌手を紹介します。

英語・フランス語 交流会

コーヒー付き

★12/25(土) 14:00~16:00

★外国語学校 アトリエ

★1,000円

★世界のクリスマスケーキを紹介(話) 英語・フランス語・スペイン語 交流会

ケーキ・コーヒー付き

★キャロルさん(インターナショナルカフェ)

詳しくは外国語学校アトリエ→検索

メールで申込み又は☎47-7330

スポーツ・レク

▶運動あそび教室『ジムキッズ』対象未満児

★11/12.19.12/3.10.17(金)

全5回 11:20~12:00

★庄内体育館

★5,980円(全5回)

★先生とお友達だけで楽しく運動遊びをします。就園前の仲間作りや団体生活を体験できます! 教室時間中は保護者のみなさまはリフレッシュタイムを過ごしていただけます。定員 20名/1クラス

▶運動あそび教室『ジムキッズ ジュニア』対象 園児~小学生

★11/10~毎週水曜日

①15:10~15:55

②18:00~18:45

★南部体育館

★3,850円(月会費)

★マット・跳び箱・鉄棒を使いながら、楽しくカラダ作りをしています。小学校の体育で困らない基礎運動が中心です。定員 25名/1クラス

★小布施さん(運動あそび教室 ジム・キッズ ジム・キッズ・ジュニア)

☎090-1807-6978

E-mail gymobu@yahoo.co.jp

▶土曜の午後はパラスポーツ! 「パラ☆スポくらぶ」

★12/11(土)、1/22(土)、

13:00~15:00

★総合体育館

★無料

★誰でも(障がいの有無・年齢・体力・国籍・性別等に関わらず)、初めての方も一緒にパラスポーツやニュースポーツを楽しみます。相談によりパラリンピックの競技や全国障害者スポーツ大会の競技の練習にも取り組みます。体育館に一度足を運んでみませんか?(種目例: ボッチャ、卓球、車いすバスケ、バドミントン、車いすテニス、フライングディスク、シッティングバレーボール)

▶パラスポーツ大会(参加者募集・応援者募集)

★12/12(日) 10:00~15:00(予定)

★総合体育館

★無料

★誰でも(障がいの有無・年齢・体力・国籍・性別等に関わらず)、初めての方も一緒にパラスポーツ大会を楽しみましょう! パラスリットも参加予定です。

※12/11に練習の機会があります。大会種目: ボッチャ、フライングディスク、車いすリレー等参加者募集: 2~5人のチームでお申込みください。(小学生以上なら誰でも可) 募集期間: 11/8(月)~11/30(火)

※当日、応援は観覧席から可能です。天候や感染症の状況により急遽中止となる場合があります。

※事前申込制

E 松本市スポーツ推進課

☎45-9512・Fax45-1024

E-Mail taiiku@city.matsumoto.lg.jp

▶バンビちゃん体操教室

A 11月24日～1月12日

水曜日 この期間中5回

10:40～11:30

B 松本市総合体育館 第2トレーニング室

C 1回1,000円(税込)

D コロナウィルス感染予防策をとって行います。未就園児の体づくりに欠かせない運動をします。お母さんと離れて、楽しく遊びを取り入れた無理のない体操です。

▶アルパカキッズ 体操教室

A 11月24日～1月12日

水曜日 この期間中5回

17:15～18:15

B 松本市総合体育館メインアリーナ

C 1回1,000円(税込)

D コロナウィルス感染予防策をとって行います。対象は年少～年長児です。幼児期に必要な、多様な動きを楽しく行います。体育あそびを通して体づくりの基礎を身につけます。集団でのルールも学びます。

▶アルパカ マット教室

A 11月～3月 毎週土曜日

13:00～14:30

B NPO 総合体操クラブ Wing

スタジオ(松本市開智2-2-3)

C 1回1,000円(税込)

D コロナウィルス感染予防の為、完全予約制です。対象は、年長児～小学3年生 1回6名
マット運動の基礎となる体の使い方を身につけます。少人数で、ていねいにポイントを指導します。

▶カンガルー体操教室

A 11月～3月 奇数火曜日

10:30～11:20

B NPO 総合体操クラブ Wing

スタジオ(松本市開智2-2-3)

C 1回500円(税込)

D コロナウィルス感染予防策をとって行います。お母さんと一緒に、楽しく体を動かします。歩けるようになったお子さんなら、参加できます。ご予約をお願いします。

▶スタジオ・バンビ体操教室

A 11月～3月 偶数火曜日

10:30～11:20

B NPO 総合体操クラブ Wing

スタジオ(松本市開智2-2-3)

C 1回500円(税込)

D コロナウィルス感染予防策をとって行います。未就園児の体づくりに欠かせない運動をします。お母さんと離れて、楽しく遊びを取り入れた無理のない体操です。ご予約をお願いします。

▶大人のリフレッシュ教室

A 11月～3月 不定期金曜日

10:30～11:30

B NPO 総合体操クラブ Wing

スタジオ(松本市開智2-2-3)

C 1回500円(税込)

D コロナウィルス感染予防策をとって行います。

高校生以上の方対象

ストレッチやヨガで体をほぐしたり、リフレクソロジーも 行い、心身の疲れを癒します。

ご予約をお願いします。

E NPO 総合体操クラブ Wing

☎50-7148

(平日10:00～16:00)

西沢さん

☎090-7244-3912

▶ころなに負けないぞ！合気道教室

A 11/13(土)～11/28(日)

月・水・木・金・土・日

※木→呼吸法クラス

※期間中全5回

【子供】

月 17:00～18:00

水・金 18:00～19:00

【大人】

木 10:00～11:30

月・水・金 19:30～21:00

土・日 塩尻道場間い合わせ

B 松本市小屋南道場

塩尻市体育館柔道場(土日)

C 2,000円(別途スポーツ保険)

D ☆体のパワーを高め、いい汗かきませんか！

☆子供から年配、初心者大歓迎！

☆呼吸法クラスもあり！

E 中島さん(き合氣塾)

☎080-6995-9190

Fax86-5148

生活・健康

▶色で輝く！香りで自分を知る パーソナルカラー診断&フレグランス診断

A 11/22(月) 13:00～15:30

B 色と香りの salon

エコールデココ

C カラー診断のみ 3,500円

カラー診断+フレグランス診断 6,000円

D ドレープを使い、持って生まれたボディーカラーから、本人に似合う色を診断します。香水から好きな香りをみつけ、自分らしいファッションをアドバイスします。似合う色と香りを知り、新しい自分を見つけましょう。(少人数での診断の為、要予約でお願いします)

E 徳田さん(Art サロン)

☎090-1054-2215

▶「ゆっくりのんびり中町 ホコ天×エコ展」

A 11/28(日)・12/26(日)・1/23(日)

11:00～16:00

B 中町 蔵シック館前広場・蔵のある街駐車場他 中町通り一帯

C 一部体験のみ有料

D 中町通りが歩行者天国になる毎月第4日曜に、環境のために活動している諸団体やゼロカーボンシティを目指す松本市と共に、環境・気候危機問題について、見て・体験して・知り・考えるイベントを8月から行っています。11月以降は、以下を予定しています。

ロケットストーブ制作・古民家断熱改修体験・木工や自然素材の工作・地上設置太陽熱温水器実演・デジタル地球儀展示・使用しない食品募集！フードドライブ使用済天ぷら油回収・天然素材の入浴剤&書籍「こども SDGs」展示販売・信州 Green でんき展示・中町内実店舗利用キャンペーン・松本市の施策&制度展示

E 中町商店街振興組合事務所

☎36-1421



ゆっくりのんびり中町 ホコ天×エコ展①



ゆっくりのんびり中町 ホコ天×エコ展②

▶第14回シルバーまつり

D 11月12日(金)・13日(土)にあがたの森公園で開催を予定しておりました「第14回シルバーまつり」は、新型コロナウイルスの感染状況から、来訪者の皆様と係員の健康と安全を最優先に考え、中止いたします。

E 松本地域シルバー人材センター

青木さん

☎39-6680

▶パソコン講習会

A 11月～1月 13:00～16:00

(一部9:30～12:30の講習あり)

B 中央公民館(M ウイング)

中会議室4-4

C 2日間コースは3,500円

D 1日コースは2,000円

・基礎コース(1日コース)

・ワードコース(2日間コース)

・エクセルコース(2日間コース)

日程、お申込み等、詳しくはお問い合わせください。

E もーるねっとオペラ

☎47-4289

芸術・文化

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
〈コーラス〉				
ハモハモセブンスリー	ハーモニカに興味のある方仲間に入りませんか。懐メロ、童謡等合奏、独奏を楽しみながら練習しています。	第2・4木曜日 13:30～15:00	プラチナセンター (南部老人福祉センター3F)	清沢さん ☎090-7259-6605
松本中央コーラス	みんなで声を合わせて歌うと疲れも一気に吹きとび元気が出ます。どなたでも大丈夫です。会費月2,000円	第1・3火曜日 19:00～21:00	田川公民館	小岩井さん ☎33-7431
コーラス花みずき	団員を募集しております。年令を問わずどなたでも参加できます。会費は月2000円。ご参加お待ちしております。	第2・4土曜日 練習月2回	南部公民館 音楽室	山東さん HP http://www.rose.ne.jp/~guru.me/hanamizuki/
信濃の青い空合唱団	声を重ねることの喜びを感じながら、生活に潤いをと練習に励んでいます。老若男女どなたでも参加できます。	第3水曜日 19:00～21:30	あがたの森文化会館	丹下さん ☎090-1869-8998

〈楽器・音楽〉

松本アルプホルンクラブ	本場アルプスで奏でられるアルプスホルンは岳都・楽都松本にぴったりの楽器ですよ。初心者も大歓迎です。	毎週土曜日午後	梓川公民館 もしくは中山公民館	笠井さん ☎090-8035-1615
-------------	---	---------	--------------------	------------------------

〈短歌・川柳・俳句〉

あづさ短歌会	毎月各自作品一首を持ちより互いに批評します。上部団体は「白夜」短歌会で毎月短歌誌を発行。	第2日曜日 13:00～15:30頃	中央公民館 (Mウイング) 4階会議室	今村さん ☎47-8054
黒姫俳句会 (松本支部)	楽しい俳句会です。月1回4句(自作)を持ち寄り年6回句誌を発行しています。御見学自由。	第3土曜日 13:00～	中央公民館 (Mウイング) 4階会議室	今村さん ☎47-8054

〈書道・習字〉

筆ペンの会	筆ペンを使ってひらがなから漢字まで幅広く学びます。のし袋の表書き年賀状など日常生活に役立ちます。	第1・3月曜日 10:00～11:30	トライあい・松本	神農さん(かんのう) ☎87-0867
五月会	ひらがな、漢字、手紙文の初歩から学びます。日常生活に役立つ美しい文字が書けるように楽しく学んでいます。	第1・4月水曜日 10:00～11:30	松南地区公民館 (なんなんひろば)	小山さん ☎58-6407

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
-----	---------	----	----	-----

〈制作〉

草画会	草画会では野山に咲く自然の花を一枚の紙に書いています。花の好きな方、一緒に絵を書きませんか。	第2・4水曜日 13:30～15:30	波田公民館	笠原さん ☎92-4220
モン・フルール	季節、行事等に応じたフラワーアレンジメントの制作。各人の個性を生かして楽しく活動しています。	第2か3水曜日 13:00～15:00	鎌田地区公民館 2-2室	坂本さん ☎25-6339

〈踊り〉

アルプス民踊連合会	日本各地に伝承されている伝統文化の民踊を学習し踊ります。仲間の輪を広めます。間にレクダンスなど含めて初心者募集！	第1・3水曜日 13:00～15:30	トライあい・松本	下田さん ☎57-2500
-----------	--	---------------------	----------	------------------

スポーツ・レクリエーション

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
-----	---------	----	----	-----

〈空手・合気道・少林寺拳法・テコンドー・剣道・薙刀〉

日本空手協会 松本支部 (蟻ヶ崎道場 / 浅間道場)	空手道は手技や足技などの全身の筋肉を使っている武道で有リスポーツです。小中高生には最適です。	小学生 19:00～20:00 中学生・高校生 20:00～21:00 1ヶ月(4回まで体験無料)	金曜日 (白板地区公民館) 火曜日 (本郷公民館又は岡田公民館)	矢吹さん ☎090-1827-9954 e-mail yayaya-h@go.tvm.ne.jp
直心影流 薙刀術	古武術の薙刀流派です。基本技術から始め剣対薙刀の形及び短刀の形を学んでいきます。見学や体験も出来ます。	火曜日 19:00～21:00	松本市柔剣道場1階 トレーニングルーム	大塚さん ☎090-9664-6355
一寸堂	杖を使用する古武術、神道夢想流杖術の他、剣術、居合術、十手術等を稽古する団体です。月会費2000円	月曜日 19:00～21:00 月2回程度土日に特別稽古 9:00～12:00または 13:00～16:00	岡田小学校体育館 (特別稽古は市営の体育施設利用もあり)	百瀬さん ☎090-2334-2811 http://www.issundo.jp/

〈その他〉

松本ファイターズ	バレーボールの基礎を学び心身共に成長することができます。対象は小1～小4までの男子、随時体験受付中。	木曜日 19:00～21:00 土・日曜日 9:00～12:00	本郷小学校体育館	細川さん ☎090-1829-4870
開智サッカースポーツ少年団	開智小・田川小・付属小児童を中心に構成するスポーツ少年団です。サッカー大好きな皆さんの体験参加募集中!!	毎週土・日曜日 時間の詳細はお問い合わせください	開智小学校・丸の内中学校 田川小学校	①加藤さん ☎090-7010-0357 ②長岡さん ☎090-3585-3193

生活・健康・その他

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
〈外国語〉				
英会話サロン Angel	シアトル出身の先生が毎週持って来て下さる新鮮なトピックを中心に、誰でも自由に話せる英会話サロンです。	火曜日 10:30~12:00	庄内公民館	小林さん ☎080-5140-2110
〈ボランティア・福祉〉				
朗読ふれあいの会	対面朗読ボランティアです。どなたでもできます。初心者大歓迎です。参加無料。	11/24 (水) 1/26 (水) 13:30~ 13:30~	中央図書館	矢ヶ崎さん ☎27-6841
〈その他〉				
信州自遊塾	東日本大震災を機に発足し、生き方を多方面から考える講座をこれまで38回開催しています。HP https://jiyujuku.org に趣旨や講座の記録を掲載しています。年会費：1,000円 塾長：松本猛	不定期 年4~5回	中央公民館 (Mウイング) など	HPのお問合せや 会員登録フォーム または事務局 松本さん ☎090-4911-8209

教育文化センター

教育文化センターは、科学講座や天体観測、プログラミング教室やパソコン教室など様々な市民講座を開催しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ：教育文化センター（☎32-7600）



長野県生涯学習推進センター

各講座の詳細は、概ね1カ月前にホームページに掲載する講座案内（チラシ）をご覧ください。

申込み・問い合わせ：長野県生涯学習推進センター（☎53-8822）



生涯学習ファイルには、指導者情報の登録もあります。市民の皆さまの活動にご活用ください。
詳しくは、松本市公式ホームページをご覧ください。

本誌の内容は、松本市公式
ホームページでもご覧いただけます。

【市公式ホームページ】<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/>

【掲載位置】トップページ→子育て・教育→生涯学習・公民館→公民館報・刊行物→学びの森いんふおめーしょん

本誌へのご意見やご感想、また取りあげてほしい情報等ございましたら下記までお寄せください。

松本市教育委員会 生涯学習課・中央公民館 〒390-0811松本市中央1丁目18番1号(Mウイング2階)
TEL:0263-32-1132 FAX:0263-37-1153 E-mail:gakushu@city.matsumoto.lg.jp