

2026年1月1日

発行：松本市鎌田地区公民館
住所：松本市両島 5-50
電話：26-0206 FAX：27-2957
kamada-k@city.matsumoto.lg.jp



終活

講座のご案内

—これからの人生を自分らしく心豊かに過ごすために— 今からできる準備について優しく学べる終活講座を今年も開催します。ご自身や家族の将来を考える時間として、お気軽にご参加ください。

第1回	1月27日(火) 午後1時30分～3時	遺品整理士にきく生前整理 ～人生をスッキリ整える～ 講師：メモリアルライフ信州 遺品整理士 西山 裕一氏
第2回	2月 3日(火) 午後1時30分～3時	看取りを語ろう ～最後まで自分らしく生きるために～ 講師：公益財団法人 長野県看護協会 南松本訪問看護ステーション 所長 丸山 美由生氏
第3回	2月17日(火) 午後1時30分～3時	もしもの時に困る不動産、お金、医療 ～任意後見で備える安心～ 講師：行政書士・社会福祉士・家族信託専門士 宮澤 優一氏

- ◆ 会 場：鎌田地区公民館 大会議室
- ◆ 定 員：30名(先着順)
- ◆ 対象者：鎌田地区在住の方
- ◆ 参 加：3回で1講座です
- ◆ 申 込：鎌田地区公民館窓口または電話(26-0206)にて

協力開催：中央西地域包括支援センター / 鎌田地区地域づくりセンター / 鎌田地区公民館



知らないままじゃもったいない! 「文書館講座」

鎌田地区にある「松本市文書館」は市民のみなさんが気軽に利用できる施設です。
今回は、館内見学と普段はあまり見られない資料をご覧いただける講座を開催します。
「どんなところ?」「何をしているの?」「入ってもいいの?」と感じているみなさん!
この機会にぜひ文書館に足を運んでみましょう。



1月29日(木) 午前10時から12時

- ◆ 会 場：松本市文書館(松本市鎌田2-8-25)
- ◆ 定 員：20名(先着順)
- ◆ 持ち物：メモ、筆記用具、水分など
- ◆ 申 込：鎌田地区公民館窓口または電話(26-0206)にて
- ◆ その他：文書館に直接集合します。
駐車場には限りがあるため、自転車等の手段をご検討ください。

ちょっと
覗いてみませんか



鎌田地区人権啓発推進協議会主催講座

満蒙開拓平和記念館と天龍峡大橋を訪ねる



阿智村の満蒙開拓平和記念館は日本で唯一の満蒙開拓の歴史に特化した記念館で、当時の暮らしや人々の思いを分かりやすく学ぶことができる、大変意義深い施設です。

「自分ではなかなか行くきっかけがない」という方にぜひご参加いただきたい講座です。

2月13日（金）午前8時30分出発



- ◆ 募集人数 : 20名（先着順）
- ◆ 参加費 : ひとり2,000円（昼食代）
- ◆ 対象 : 鎌田地区在住の方
- ◆ 持ち物 : 歩きやすい靴、飲み物、傘など
- ◆ 申込 : 1月15日（木）午前9時から
鎌田地区公民館へ参加費を
添えてお申し込みください

行程（予定）

- 8時30分 鎌田地区公民館 発
- 10時 満蒙開拓記念館見学
- 12時 道の駅信濃路下条そばの城
（昼食・休憩）
- 13時15分 そらさんぽ天龍峡
- 15時30分 鎌田地区公民館 着



行程はやむをえず変更する場合がございます



バドミントン 体験交流会

初心者も経験者も気持ちよく汗を流せる
交流会を開催します。

寒い冬こそスポーツで体を動かそう！！

1月18日（日）

午前8時30分から受付

- ◆ 会場 : 鎌田体育館
- ◆ 定員 : 20名程度
- ◆ 持ち物 : 上ばき、飲み物
- ◆ 参加賞 : パン、飲み物、カイロ
- ◆ 申込 : 1月14日（水）までに
鎌田地区公民館窓口または
電話（26-0206）にて

主催：鎌田地区スポーツ協会
共催：鎌田地区公民館



重要!

気を付けて！ 自転車新ルール講座

令和8年4月から自転車の交通違反に
「交通反則制度」が導入されます。
「知らなかった」では済ませられない！
新ルールをしっかりと学びましょう。



2月12日（木）

- 1回目：午前10時から
- 2回目：午後 7時から



- ◆ 会場 : 鎌田地区公民館 大会議室
- ◆ 定員 : 30名程度
- ◆ 講師 : 松本警察署交通第二課 青木係長
- ◆ 申込 : 鎌田地区公民館窓口または電話
（26-0206）にて

主催：松本交通安全協会鎌田支部
共催：鎌田地区公民館