

夏に負けるな！！元気にハイキング！！

## ○塩の道ウォーク 「石坂越え」を歩く

第3弾企画！！かつて松本の生活を支えていた塩の道をたどります。姫川左岸にたたずむ農村風景に浸り、対岸にそびえる百名山雨飾山を眺めながら歩きます。今回は下り坂がメイン。約5.5kmを2時間半かけて歩きます。

**日時 7月19日(火) 7:30までに大手公民館前に集合**

**参加費 1,700円(昼食代、入浴代など)**

持ち物 山道を歩ける服装・靴、水分・塩分など熱中症対策、日焼け・虫よけ対策、着替え、雨具、入浴道具

行程 7:30 大手公民館発→9:30 小谷村・塩の道ウォーク(ガイド付き)  
→12:00 昼食・入浴(道の駅 小谷)→15:50 大手公民館着(予定)

申込み 7月13日(水)までに大手公民館へ 定員 15名(先着地区住民優先)

その他 雨天決行。バス内ではマスクの着用にご協力をお願いします。



---

## ○歴史探訪～上杉謙信公の居城「春日山城」～

戦国の名将・「義」の武将である上杉謙信が構えた春日山城跡を巡ります。  
『運は天にあり 鎧は胸にあり 手柄は足にあり』を唱えたルーツをたどります。

**・日時:8月1日(月) 8:00までに大手公民館前に集合**

・行先:上越市 歩行時間 2時間を予定(山城跡を上り下りします)

・参加費:2,700円(昼食代、ガイド料、高速代など)

・持ち物:歩ける格好、水分・塩分など熱中症対策、日焼け対策、着替え、雨具

・行程:8:00 大手公民館発→10:20 上越市・春日山巡り(ガイドあり)

→12:20 昼食「割烹なみとせ」→14:20道の駅あらい→16:00 大手公民館着(予定)

・申込み:7月25日(月)までに大手公民館へ

・定員 13名(地区住民優先)

・その他:雨天決行。バス内ではマスクの着用にご協力をお願いします。



お問合せ先:大手公民館 TEL:39-5711 FAX:39-5712

メール: oote-k@city.matsumoto.lg.jp 裏面もご覧ください⇒

あそ どうぐ べんきょう  
おうちにはテレビも遊び道具もあるし、なかなか勉強できないなあ。



# 大手公民館で勉強しよう



- いつ使えるの？  
7月25日（月）から8月22日（月）まで ※土日祝日はお休み  
※お盆期間も使えます
- 時間は？  
9：00から15：00まで ※7月26日は午後1時から  
エアコンのある部屋で勉強しよう！※換気もするよ
- お勉強するだけなの？  
スイカわり大会を8月3日（水）の10時30分からやるよ！  
マンカラ・将棋・ドンジャラ体験会を毎日やるよ！  
やってみたいおともだちもあつまれ！
- もちものは？  
勉強道具、すいとうやお弁当（必要な子）ゲームはダメ！  
☆マスクをしてきてね☆



～保護者の皆さまへ～

お子さんの送迎は致しませんので、必要に応じて送迎・持ち物のご用意をお願いします。  
事前申し込み不要です。公民館では屋内の行事において3密を避けるため、室内の換気、共用部のこまめな消毒、間隔を空けたレイアウトなどの感染症対策を行っています。

開館  
20周年記念

## セタコンサート



☆ 願いを込めた短冊を大手公民館の笹に飾りましょう！

日時：7月20日（水） ※13：30までにお集まりください

13：30～ ふれあい健康教室

14：00～ コンサート

会場：大手公民館 大会議室

♪コンサート演奏者♪

おきらく  
音喜楽ボーイズ

ヴァイオリン・チェロ

☆参加費 無料 ☆事前申し込み不要

※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用ください

※熱中症対策として、必要に応じて水分をご持参ください。

主催：開館20周年記念特別事業実行委員会、大手公民館、福祉ひろば



### ○居酒屋公民館のお知らせ

日時：7月15日（金）18：00～ 場所：大手公民館 参加費：200円

企画：「シロヒラタケを味わう」 同日16：30から日赤奉仕団と有志の皆さんでシロヒラタケを調理します。一緒に調理してくれる方も募集します！

生ビール（1杯300円）の用意もありますが、各自飲みたいもの、おつまみ持参でご参加を！感染対策を行い楽しくワイワイ語ります！



開館20周年  
記念講演

## 五輪から学んだ事

オリンピックに出場した方々のお話を聞く貴重な機会です！！

すずき らいた  
**鈴木 雷太 氏**

やまもと こうへい  
**山本 幸平 氏**



◇経歴

- ・ブリヂストンサイクル契約  
プロマウンテンバイクライダー（1996年～2007年）
  - ・シドニー五輪日本代表（2000年）
  - ・アジア選手権優勝（1999年）
  - ・全日本選手権優勝（2002年、2005年）
  - ・2008年 BIKE RANCH オープン
  - ・2009年 AACR プロデューサー就任
  - ・2012年 ロンドン五輪マウンテンバイク日本代表コーチ
  - ・2016年 リオ五輪マウンテンバイク日本代表監督
  - ・2020年 東京五輪マウンテンバイク日本代表監督
- ※松本空港ロータリークラブ会員

Yamamoto Athlete Farm 代表  
公益財団法人日本スポーツ協会公認自転車競技コーチ3  
十勝観光大使/幕別町応援大使  
生年月日：1985年8月20日  
出身：北海道幕別町 競技：自転車/マウンテンバイク  
■北京オリンピックから4大会連続オリンピック日本代表  
全日本選手権では12度の優勝、アジア選手権では10度  
優勝を果たし、2013年には世界ランキング11位となる。  
マウンテンバイク界の第一人者。これまでの経験を生かして、  
これからの若い世代へスポーツの素晴らしさを伝えていく活動を行なっています。コーヒーとピッツアが好き

◆日時 7月28日（木） 16：00～

◆場所 大手公民館 2F大会議室

◆定員 50名（先着・地区住民優先） ◆参加費：無料

◆申し込み 大手公民館までお申込みください。

◆その他 マスクの着用にご協力ください。主催：開館20周年記念特別事業実行委員会

### 青山様・ぼんぼん 8月8日（月）開催予定！

こども会育成会より

コロナにより2年間中止となっていました。今年は開催します！城下町松本の風情を色濃く映す伝統行事として、地区の子供たちが街を練り歩きます。ぜひ、沿道でのご声援をよろしくお願ひします。

○予定コース ※天候により変更あり

18時～開会式（市立博物館前）→大名町通り→ナワテ通り→  
四柱神社（休憩）→緑町通り→大名町通り→市立博物館前

「青山様・ぼんぼん」は、江戸時代末期ごろから城下町の親町三町である本町・中町・東町を中心に始まったといわれます。

青山様は「青山神社」という小さな幟を立てた神輿をかつぎ、「青山様だい、わっしょいこらしょ」などの掛け声で町内をまわります。神輿には先祖の霊を迎えるものといわれる青杉が盛られます。

ぼんぼんは、紙花を頭に飾り、浴衣にぼうずき提灯をさげ、ポックリ下駄をはいて「ぼんぼんとて今日明日ばかり、あさっては山のしおれ草」と町内をうたい歩く女の子の行事です。



お問合せ先：大手公民館 TEL：39-5711 FAX：39-5712

メール：oote-k@city.matsumoto.lg.jp 裏面もご覧ください⇒



大手公民館は開館20周年を迎えます。

開館20周年記念事業のお知らせ

(詳細は今後の大手公民館だよりをご覧ください)

- ① 9月10日(土)～9月11日(日)  
「三世代交流キャンプ」  
行先：小川村「星と緑のロマン館」
- ② 9月21日(水) 13:00～  
「昭和レトロ&フラダンス 特別鑑賞会」  
出演 務台 秀夫 氏、フラオハナロコマイカイ  
会場 大手公民館
- ③ 10月16日(日)  
第18回中央地区ふれあい祭り  
会場：大手公民館
- ④ 11月12日(土)  
開館20周年記念式典
- ⑤ 12月  
クリスマスコンサート

令和5年

- ⑥ 1月 新春記念落語会
- ⑦ 2月 やしろうま作り
- ⑧ 3月 記念誌発行

その他、恒例事業も実施中！！

居酒屋公民館、フラダンス講座、体操講座(いきいき元気大学、かんたん体操コース)、健康アップ歌唱講座、麻雀教室、ウォーキング事業、企業訪問、歴史探訪、人権啓発研修、避難所運営委員会、中央っ子応援団、、、ご興味のある方は公民館までお気軽にお問い合わせください！！