

## 里山辺公民館だより

松本市里山辺2943番地1

電話：0263-32-1077

FAX：0263-37-0640

令和5年7月1日号

## 塩の道ウォーク

糸魚川から松本城下まで約30里（120km）の「塩の道」。里山辺公民館では、小谷村にある全7回をコースごとに講座を企画しています。今年で6回目となる、この「塩の道」を歩いて往時の人々の息遣いを感じながら歩いてみませんか。

- 1 日 時 7月20日（木曜日）  
※ 少雨決行（状況によってコースを変更する場合があります。）
- 2 行 程 「地蔵峠越えコース」 総距離7km 所要時間3時間30分（予定）  
午前 7時30分 里山辺公民館集合、松本市バス乗車後出発  
午前10時20分 峠の分岐点 着（出発地点）  
午後 2時20分 長者平 着（その後バスで平岩駅まで移動）  
午後 5時00分 里山辺公民館帰着
- 3 注 意 事 項 起伏のある山道を長時間歩きます。  
また、道中トイレがなく車が入れない場所を歩きますので、体調面で心配な方はご遠慮ください。
- 4 参 加 費 900円（昼食代）
- 5 定 員 15名程度 ※申込み多数の場合は抽選とします。地区住民優先です。
- 6 持 ち 物 雨具（カッパ）、ストック、飲み物、タオル、その他各自で必要なもの
- 7 申 込 期 限 7月14日（金）午後5時まで。※グループのお申し込みは2名までといたします。里山辺公民館（電話32-1077）へお申し込みください。



## 週一ウォーク



毎週火曜日（4日、11日、18日、25日）

午前9時～（1時間～1時間半程度） 地区福祉ひろば前へ集合（予約不要・参加費無料）

ウォーキングができる格好で、タオル・飲み物をご持参ください。

火曜日は駐車場が混み合います。体育館北側に停めるか、徒歩や自転車でお越しください。また、11日は公民館で事業があるため、車は必ず体育館北側へ停めてください。

- ※ 気温が高くなっています。熱中症対策のためにも、水分補給にはお茶やコーヒーのような利尿作用のあるものより、スポーツドリンクなどがおすすめです！



P2～P4は「魚つかみ体験」等講座の申込みがあります！



里山辺公民館  
入山辺公民館  
共催！！

# 夏休み体験講座 薄川で魚つかみ体験

1 日時 令和5年8月8日(火) 雨天中止

午前7時30分 受付開始

午前8時 開講式

午前10時30分 終了予定

2 場所 小松橋上流を予定 ※詳細については通知をお送りします。

3 内容 魚つかみ体験、水生生物さがしと観察

4 持ち物 ぬれても良い服装(半袖、短パン、水着、運動靴またはサンダル)、  
魚を持ち帰る容器(ビニール袋も可)、川遊び道具(網、水中めがね)

5 対象者 小学生(保護者の同伴が必要) ※里山辺・入山辺地区住民優先

6 参加費 子ども1人につき300円(捕まえても捕まえなくても2匹まで配付)  
3匹以上捕まえた場合は1匹150円で持ち帰ることも可能です。

7 定員 先着40名

8 申込み 里山辺公民館(TEL32-1077)又は入山辺公民館(TEL32-1389)へ  
お申込みください。

7月14日(金)午前9時から受付開始、7月28日(金)午後5時受付締切。

9 その他 当日雨天または水量の増加等で中止する場合は、午前6時頃までにご連絡します。また、長雨等により増水していた場合は当日に限らず、早い段階でご連絡します。

## 里山辺ゲートボール協会から大会結果のお知らせ

第16回会長杯(6/10)

結果

◎1位 下金井西

2位 林 B

3位 西荒町・湯の原

第1回柿の木記念杯(6/24)

結果

◎1位 下金井西

2位 新井 A

3位 薄 町

明治安田生命と公民館の共催

# 女性のための「健康づくり栄養」講座

身体の中から美しく✧

秘められた野菜のチカラなど、楽しく分かりやすくご紹介します！

◇第1回◇

テーマ 止められる老化のポイント

いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に☆

●日 時 令和5年7月12日（水）  
午後2時～

●場 所 里山辺公民館 中会議室

◇第2回◇

テーマ 不足している栄養素を知る

必要な栄養素はとれていますか？バランスのよい食事で家族も健康に！

●日 時 令和5年8月4日（金）  
午後2時～

●場 所 里山辺公民館 中会議室

両日とも、定員は15名程度。（まだ空きがあります！）

費用は無料です。

お申し込みは里山辺公民館（Tel 32-1077）

へお願いします。

定員になり次第、受付を締め切ります。



## 里山辺地区 夏まつり開催！！

4年振りとなる里山辺地区夏まつりが開催されます。公民館が移転してからの初めての夏まつりです。ぜひご家族そろってお出かけください！

各種団体の夜店も出ます。お楽しみに！

●日 時 令和5年7月28日（金） 午後6時30分～午後8時

●場 所 里山辺公民館 駐車場

※ お車でお越しの方は、里山辺体育館の駐車場へ停めて

お越してください。自転車の方は公民館へお停めください。

台数に限りがありますので、なるべく徒歩でお越してください。



P4は「夏休みの自習タイム」についてお知らせです！





# 里山辺公民館で 夏休みの自習タイム



お家だと集中して出来ない！という学生の皆さん、公民館の部屋で集中して夏休みの課題に取り組んでみませんか。

## 1 開放スケジュール

8月1日（火）、2日（水）、3日（木）、7日（月）、  
8日（火）、10日（木）、17日（木）、18日（金）

時間帯 ①午前9時30分～午前11時

②午後1時～午後3時

③午後3時～午後5時

※①～③の時間帯を選んでください。

続けてのご利用も可能です。

2 会場 里山辺公民館 201号室、202号室

3 持ち物 夏休みの課題、筆記用具、飲み物、その他各自必要なもの  
※食べ物は持ち込み禁止

4 対象 山辺地区在住の学生

5 申込み 開放日当日に、公民館の窓口で必ず受付をしてください。  
受付後に会場にご案内します。

## 6 注意事項

- ・他の利用者に迷惑がかからないように利用しましょう。
- ・お帰りになる際には、必ず公民館窓口へお声がけください。
- ・公民館は住民の皆さんの施設です、きれいに使いましょう。

7 問合せ 里山辺公民館 電話：32-1077

住所：松本市里山辺2943-1

