

令和5年8月1日号

秋の美ヶ原ウォーク

- 1 日時 令和5年9月6日（水）少雨決行
- 2 行程 扉峠ドライブイン～三峰山～三峰ドライブイン 難易度：中級コース
総距離約4.3km 所要時間 約3時間（移動時間含まず）
 午前7時50分 里山辺公民館集合、松本市バス乗車後出発
 午後2時50分 里山辺公民館着・解散
- 3 持ち物 雨具（カッパ）、防寒着、昼食、飲み物（お茶よりもスポーツドリンクが最適）
 携帯食（おやつなど）、三峰ドライブインは有料トイレのため小銭
 その他各自で必要なもの
- 4 服装 長袖、長ズボン、トレッキングシューズ等しっかりした靴
- 5 参加費 無料
- 6 定員 先着12名
- 7 申込み 8月17日（木）午前9時から受付開始。定員になり次第締切。
 里山辺公民館（TEL 32-1077）へお申込みください。
- 8 その他 登山途中にはトイレがありません。体調面で不安のある方はご遠慮ください。
申し込みをされた方には事前に行程表をお渡ししますので、公民館までお越し
ください。



8月の週一ウォークはお休みです！ z z z

気温も高くなる8月の週一ウォークはお休みです。

もし個人で歩かれる場合は、涼しい時間帯に水分をしっかりとりながら、無理の無いように行いましょう。

9月から再開しますので、詳細については公民館だより9月号をご確認ください！

「秋の塩の道ウォーク」申込みやお知らせが載っています。



秋の塩の道ウォーク

戦国時代、上杉謙信が宿敵武田信玄に義塩の塩を送った歴史の道、「塩の道」を歩いてみませんか！！

- 1 日 時 9月11日（月）※ 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 大峯峠超えコース 約8km 難易度：初級コース 所要時間：約3時間40分
 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9時30分 宮本諏訪神社発、ウォーク開始
 午後1時20分 サンティンおたり（昼食等）
 午後4時45分 里山辺公民館到着
- 3 参加費 1,500円（お昼・入浴代）
- 4 定 員 15名程度
- 5 持ち物 雨具（カッパ）、折り畳み傘、携帯食、飲み物、着替え
 その他各自で必要なもの
- 6 注意事項 塩の道ウォークの中では比較的歩きやすいコースですが、道中のトイレが少ないため、体調面で心配な方はご遠慮ください。
- 7 申込み 8月21日（月）午前9時から申込受付を開始。30日（水）午後3時受付締切。
 里山辺公民館（TEL 32-1077）へお申し込みください。
人気の講座のため、申込者全員の受付をし、30日（水）に事務局で抽選を行います。当選者には30日（水）又は31日（木）にご連絡いたします。また、複数人での申し込みをされた場合でも、抽選は個人で行いますのでご了承ください。
 皆さま焦らず、締め切りまでにお申し込みください。



里山辺ゲートボール協会から大会結果のお知らせ

松本ゲートボール協会中央部

リーグ戦（5/18～7/6）

結果

- ◎1位 里スミレ
- 2位 下金井西
- 3位 新 井

第18回テレビ松本杯（7/15）

結果

- ◎1位 下金井西
- 2位 西荒町・湯の原
- 3位 薄 町



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（兔川寺東側）

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。

受付後に会場へご案内します。

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