

# 学都松本 木 木 木

いんふおめーしょん

町内回覧

松本市広報 R5-24

NO. 104  
2023年8月号



城北童謡唱歌をうたう会(会員募集情報は3ページに記載)

- 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(2023年8月~2023年11月)
  - 芸術・文化.....2
  - スポーツ・レクリエーション.....2
  - 人文・自然.....2
  - 生活・健康.....3
- 会員募集情報.....3

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

凡例 A：日時 B：会場 C：費用等 D：内容他 E：申込み・問合せ

※各イベントを中止(延期)する場合があります。ご了承ください。

## 指導者

## ★塩原 里佳

指導内容 己書(おのれしょ)  
「筆文字で心のモヤモヤを軽く！」  
苦手なお習字や絵をあなたの個性  
に変えて自信へと繋いでいきます。

実績等 日本己書道場道場師範、色彩検定  
3級、チョークアート認定講師、  
JBA協会オファリングボード認定  
講師

希望地域 なし  
希望時間 なし  
対象者 なし  
指導料 相談  
連絡先 ☎090-5433-3373

## ★遠藤 みゆき

指導内容 糸かけ教室、点描マンダラ

実績等 糸かけ師(糸かけデザイン研究所)  
プラクティショナー(マンダラ、  
ユニバースクリエイター協会)  
好きな色の糸で世界にひとつだけ  
の糸かけの旅へご案内いたします。

希望地域 なし  
希望時間 なし  
対象者 なし  
指導料 相談(材料費等)  
連絡先 ☎090-8780-8056

## グループ

## ★ユースサーカス

日時 毎週水曜日 午後7時30分～9時

場所 本郷公民館、第三地区公民館

内容 10代を中心にしたサーカスパ  
フォーマンスの練習。ジャグリン  
グや人間ピラミッド、アクロバッ  
ト、パントマイムやダンスなど幅  
広いジャンルで、県内外のイベン  
トや舞台公演を行っています。

連絡先 金井さん ☎070-4116-3232

## ★アルプス草笛会

日時 ご相談ください。(基本的にはい  
つでも対応可)

場所 ご相談ください。

内容 毎月第2、第4水曜日の午前10時か  
ら12時まで、あがたの森文化会  
館、第三地区公民館で草笛を楽し  
んでいます。音色の懐かしさか  
ら、公民館、福祉ひろば、保育園、  
町会の敬老会、福祉施設からの  
演奏依頼が増えています。

連絡先 上條さん ☎090-3067-6379

EVENT

## イベント情報

## 芸術・文化

## ▶松本女声アンサンブルAZ “Concert R”

- A 9月9日(土) 午後2時～4時
- B 松本市音楽文化ホール(大ホール)
- C 1,500円

D 三善晃「三つの抒情」、フォーレ「ラシー  
ヌ讃歌」他2曲、新実徳英一白いうた青い  
うた一より「ともだちおばけ」、『長崎の  
鐘』『リンゴの唄』他3曲からなる寺嶋陸也  
編曲「にほんのうた4」といった4ステージ  
を演奏いたします。

E 上島さん(松本女声アンサンブルAZ)  
☎090-2456-6610

## ▶秋の民謡の集い

- A 10月14日(土) 午後1時30分～3時30分
- B 松本市柔剣道場 第2トレーニング室
- C 400円
- D 各地に踊り伝えられている民謡やレクリ  
エーションダンスを踊りながら交流を深め  
ています。
- E 中原さん(松本民謡連盟)  
☎090-8326-8002

## ▶はじめてのフラメンコ体験講習会

- A 9月に体験講習会を開講します。  
日時、会場はお問い合わせください。
- D ストレッチをして身体をほぐす。踊りに必  
要な基本テクニックを学ぶ ①ブラッソ  
「しなやかな美しい腕、指を動かす」②サ  
パティアド「足腰で軽やかにステップ」  
③パルマ(手拍子)をしながら、3拍の踊り  
「セビジャーナス」・2拍子の踊り「フラメ  
ンコ ルンバ」の振り付けを学ぶ。
- E 小林さん(アンダルシア・クィーン)  
☎090-8110-4546

▶松本クラリネット・アンサンブル  
第26回演奏会

- A 10月9日(月・祝(スポーツの日))  
開場 午後1時30分  
開演 午後2時  
終演(予定) 午後4時
- B 松本市音楽文化ホール(ザ・ハーモニー  
ホール)小ホール
- C 無料
- D 大小様々なクラリネットだけを使い、小編  
成から大編成まで楽曲のエピソードなどを  
まじえながらお聴きいただく演奏会です。  
(曲目(予定))  
いのちの歌(NHK連続テレビ小説「だんだ  
ん」劇中音楽)  
トルコ行進曲(W.A. モーツァルト)  
※曲目は変更になる場合があります。
- E 加藤さん(松本クラリネット・アンサンブ  
ル) ☎080-5108-7023

## スポーツ・レク

## ▶新体操チャレンジ教室

- A 9月3日(日)、10月1日(日)、11月5日(日)  
午前10時30分～11時30分  
午後1時～2時
- B 松本市開智小学校前 Wing スタジオ
- C 親子で500円(税込)
- D 定員3組です。新体操のリボンやボールで  
遊みましょう！お父さん、お母さんも一緒  
に楽しんでください。
- E 西沢さん(NPO 総合体操クラブWing)  
☎0263-50-7148(事務所)  
(平日午前10時～午後4時)  
携帯090-7244-3912

## ▶トランポリン体験会

- A 9月30日(土)  
午前10時～11時30分  
午後1時～2時30分
- B 松本市総合体育館メインアリーナ
- C 1,000円(税込)、幼児、障がい児は保護者  
同伴で1,000円(税込)
- D トランポリンを楽しく体験します。経験の  
有無に合わせて、専門家が指導します。  
① 午前中は幼児から大人まで、どなたで  
も参加できます。幼児は保護者同伴です。  
② 午後は障がいを持ったお子さんや大人  
の方が対象です。必ず同伴者と一緒に。
- E 西沢さん(NPO 総合体操クラブWing)  
☎0263-50-7148(事務所)  
(平日午前10時～午後4時)  
携帯090-7244-3912

## 人文・自然

▶信州自然誌科学館『信州サイエンス  
フェスタ2023』

- A 8月5日(土) 午前10時～午後4時
- B 信州大学 理学部(松本キャンパス)
- C 無料
- D 小学生、中学生、高校生、一般を対象に、  
自然・科学のパネル展示や、自分で実験が  
できるブース展示など、多数の企画を用意  
しています。また特別企画として、「科学  
のおはなし」、「自由研究相談」、「自然科学  
館ツアー」もあります。
- E 実行委員会 shizen-toiwase@shinshu-u.  
ac.jp  
ホームページ <https://sites.google.com/view/shizen2023>

▶みんなで温暖化ウォッチ！セミのぬ  
けがらを探せ！2023

- A 8月4日(金) 午前9時～11時
- B アルプス公園(森の入り口休憩所周辺)
- C 無料
- D 地域子どもたちを集めて、毎年同じ時期  
に同じ場所でセミの抜け殻を採取し、抜け  
殻の数を種類ごとに数えて集計し、過去の  
結果との比較や地域ごとの違いについて一  
緒に考察することを通して、地球温暖化が  
身近な自然環境にもたらす影響について学  
びます。ながの電子サービス(下記二次元  
バーコード)から事前申し込み制で参加者  
を募集。持ち物は帽子、タオル、筆記用  
具、飲み物。対象は主に小学生。定員20名。

▶ゆっくりのんびり中町 ホコ天×エ  
コ店

- A 9月24日(日) 午前11時～午後4時
- B 中町 蔵のある街駐車場他 中町通り
- C 一部体験のみ有料
- D 中町通りの一部が5～12月と3月の第4日曜  
に歩行者天国となります(バスのみ通行)。  
内、9・11・3月は、一昨年から行っている  
「エコな暮らし」を体験しながら考えられ  
るイベントを「ホコ天×エコ店」として内  
容や規模を変更して行います。8・10月も路  
上や屋外での販売や体験を行います。

●松尾さん ☎0263-36-1421  
中町商店街振興組合  
<https://nakamachi.org/>

▶信州自遊塾第42回講座 開かれた日本になるために一入管法を通して考えるー

- A9月30日(土)午後1時30分~4時
- B中央公民館(Mウイング)6階ホール・オンライン(Zoom)併用
- C500円(信州自遊塾会員・大学生以下・オンライン参加は無料)
- D6月に可決された新入管法に関連して、世界人権宣言や他国との比較を通して、日本の難民や外国人の受け入れについて学び考えます。

●E松本さん(信州自遊塾) ☎090-4911-8209

生活・健康

▶パソコン講習会

- A8月~11月(毎週)詳細な日程はお問い合わせ下さい。  
午前9時~午後5時
- B中央公民館(Mウイング)中会議室4-4
- C2,000円~3,500円
- D初心者を対象とするワード、エクセルの教習講座
- E木口さん(もーるねっとオバラ)

☎0263-47-4289  
090-2544-4464

▶護身術セミナー

- A9月16日(土)午後7時~8時30分
- B筑摩野中学校柔剣道場
- C無料
- Dイザという時に自分の身を守る知恵をお伝えします。小さなお子さんは保護者と一緒にご参加ください。持ち物:水分、筆記用具
- E飯田さん(国際護身武道協会)

☎090-2520-7949

▶中山道 鳥居峠

- A10月22日(日)(雨天の場合10月29日(日))  
午前9時~午後1時30分
- B木曾 鳥居峠
- C1,000円(資料・保険料含む)
- D秋の中山道「鳥居峠」約6.5kmを歩きます。集合 JR 荻原駅前午前9時、解散 JR 奈良井駅前午後1時30分予定。計画書あり。事前に予約要。コロナ対策上15名程度を定員としておりますが、感染拡大により中止となる場合もあります。

●E長岩さん(信州峠会) ☎0263-86-4171  
FAX0263-86-8220  
E-mail: touge500@yahoo.co.jp

▶夏休み子ども生活講習会

- A8月6日(日)午前10時~午後3時
- B松本友の家(松本市横田1-4-4)
- C1,200円
- D~じぶんでできることひとつふやそう~  
・お鍋でご飯を炊いてみよう  
・オリジナル「おにぎらず」と出汁からとる「みそ汁」を作ろう(持ち物:エプロン、三角巾、マスク、上履き、水筒、筆記用具)  
臨床美術士の先生とアート体験をしよう

●E天野さん(松本友の家) ☎090-4461-8796



▶料理講習会~皮から手作りジュシー餃子~

- A10月7日(土)午前10時~
- B松本友の家(松本市横田1-4-4)
- C1,500円(材料費込み)
- D手作りの皮で「もっちり、ジュシー」な餃子と中華の常備菜 スープ デザートなどを作ります。  
定員 12名  
持ち物:エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

用具  
どなたでも参加できます。(託児あり要相談)

●桑澤さん(松本友の家) ☎090-5797-9671  
申込みは二次元バーコードより



松本市から

▶パラ☆スポくらぶ

- A9月9日(土)、10月28日(土)  
午後2時~4時
- B庄内体育館(9月9日)  
波田体育館(10月28日)
- C無料
- Dポッチャ、フライングディスク、卓球、競技用車いす等のパラスポーツを、どなたでも自由に楽しめます。  
定員:30名 対象:小学生以上
- E兼岡さん(スポーツ事業推進課)

☎0263-45-9511

▶パラスポーツ体験会

- A10月14日(土)  
午後2時~3時30分
- B総合体育館
- C無料
- D木製のモルックを投げてスキットルを倒す「モルック」を、講師の指導のもと体験いただけます。  
定員:20名 対象:小学生以上
- E兼岡さん(スポーツ事業推進課)

☎0263-45-9511



INFORMATION

会員募集

芸術・文化

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
城北童謡唱歌をうたう会	歌は苦手、声が出ない等思っている方も、気楽にご参加ください。いつの間にか楽しく歌っている会です。 会費1カ月1,000円 3カ月毎	毎月第1、3木曜日 午後1時30分~3時	城北公民館	村山さん ☎090-1867-2128
松本混声合唱団	ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの曲を取り上げています。常時団員募集中。年齢経験不問です!	火曜日(月2回)、金曜日(月2回)午後7時~9時30分	松本市音楽文化ホール、あがたの森文化会館他	竹内さん ☎070-5540-9093 matsumoto.mixed.chorus@gmail.com
SK 松本ジュニア合唱団	小1~高3の子どもたちが楽しく歌っています。オーディションはありません。お気軽に見学にいらしてください。	第1,3日曜日午前10時~12時 第2,4土曜日午後2時~4時	キッセイ文化ホール他公民館	キッセイ文化ホール ☎0263-34-7100 日時に変更がある場合がございますので、お問い合わせください。

〈コース〉



団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
松本女声アンサンブルAZ	歌うことが好きな幅広い年代の仲間が集まり、女声合唱の技術向上を目指して楽しく前向きに活動しています。2023年9月9日定期演奏会“コンサートR”開催予定	毎週火曜日午前10時～午後2時30分 主に金曜日月3回午後7時～9時30分	あがたの森文化会館、庄内地区公民館、島内公民館	上島さん ☎090-2456-6610
amica コーラス	月2回金曜日の夜に歌っています。Jpop や懐かしい歌謡曲も歌います。一緒に楽しみましょう！	月/2回 金曜日	寿公民館・松南地区公民館など	高村さん ☎0263-86-6597

#### 〈書道・習字〉

筆ペン美文字クラブ	会費750円(月)	月1回第2火曜日 午後1時30分～	寿台公民館	坂井さん ☎0263-58-6539
-----------	-----------	----------------------	-------	-----------------------

#### 〈木彫〉

白板地区仏彫会	和気あいあいと仏像彫刻を楽しんでいます。初めての方大歓迎です。会費3か月2,000円。入会金500円	第2、4木曜日 午後1時30分～3時30分	白板地区公民館	花本さん ☎090-4851-8821
木彫り同好会	初めての方でも楽しく学べ、好きな作品を作れます。見学自由ですので、体験にお出掛けください。会費は1回1,000円	毎月第2金曜日(第5金曜日がある月は第2、第5金曜日の月2回) 午後1時30分～3時30分	南松本南部老人福祉センター3階	堀さん ☎0263-55-6011

#### 〈制作〉

縄文土楽会	縄文時代に思いをはせ、各自で好きな土器、土偶を作っています。考古博物館等への見学会も行っています。	毎週木曜日 午前9時～12時30分(変更有)	松南地区公民館工作室	上村さん ☎0263-27-7588
-------	---	---------------------------	------------	-----------------------

#### 〈踊り〉

日本舞踊を楽しむ会	浴衣の着方、たたみ方、初めての方から経験のある方まで古典舞踊を楽しく踊りましょう。会費：無料	月2回 第2、4日曜日 午後1時～4時	寿台公民館	☎090-1828-8843
-----------	--	---------------------------	-------	----------------

#### 〈その他〉

フォトサークルあけぼの	1人1人の思いを大切に、あえて講師は置いていません。使用カメラも自由です。会費は月1,000円が基本です。	毎月第3水曜日 午後7時～9時	あがたの森文化会館	松本さん ☎080-1211-1911
松本深志岳風会	毎月2回くらい会員が集まり、詩吟の勉強会を開き、大会や審査会に参加しています。漢詩や和歌、俳句をお腹の底から吟ずると心も体もリフレッシュします。小学生も歓迎。	ご相談ください	ご相談ください	阿部さん ☎090-1423-4339

## 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
松筑剣道連盟少年部	子どもたちに剣道を通じて礼儀作法の大切さと忍耐強さを教えています。入会金1,000円、月会費1,500円	月・金曜日(祝日除く) 午後7時～8時	松本市柔剣道場3階	☎070-6489-0178

#### 〈太極拳・導引養生功〉

松本太極拳交流会	緩やかな動きの中にも重厚な風格を持つ武術。適応範囲の広い生涯スポーツ。リラクゼーションに有効です。	①毎週月曜日午後7時～ ②毎週木曜日午前10時～ ③毎週火曜日午後7時30分～9時(男性のみ) (③曜日変更になりました木曜日→火曜日) ④毎週金曜日午後7時30分～9時	①②大手公民館 ③中央公民館 ④山辺上金井公民館	①④富田さん ☎0263-39-1449 ②日野さん ☎0263-34-9743 ③青木さん ☎090-9302-4353
----------	---	---	--------------------------------	--

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

### 〈ダンス〉

ベリーダンス Aeracura	五感を使って身体の感覚を養い楽しく踊ります。年齢もダンス経験も超え、新しい自分とワクワク出逢いましょう。1回3,000円 初回2,500円	毎週水・金午前10時～ 月2金曜日午後7時30分～	本郷公民館など	☎080-3547-6119 email: earth. odoriko@gmail.com
アンダルシア・ クィーン	スペインの情熱的な踊りと音楽、歌、文化をフラメンコを通じて楽しみませんか！基本テクニックをわかりやすく指導します。和気あいあいグループです。	①月曜日午後2時～4時 ②水曜日午後6時～7時 ③土曜日午後3時～5時 ※詳細についてはお気軽に問い合わせてください。	中央公民館(Mウイング)、波田公民館、その他	小林さん ☎090-8110-4546

### 〈その他〉

健武会Ⅱ：古武術に 学ぶ女性のための護 身術ワークショップ	全年代の女性を対象にした講座です。様々な場面での対応法を楽しく体験、体感しながら学べます。1回550円	毎週火曜日 午後7時～9時	第三地区公民館	太田さん ☎090-4230-6523 email: sosui0111@ gmail.com
国際護身武道協会	武道を通じて自分が自分らしく生きる逞しさを育みます。仲間と共に楽しく稽古に励んでいます。	毎週土曜日 午後7時～8時10分 (祝祭日はお休み)	筑摩野中柔剣道場	☎090-2520-7949
山鳩クラブ (別称：山鳩B.C)	小学生を対象に、バドミントン競技を通じて心と身体の育成をめざします。明るく、元気な小学生を募集！	月曜日 午後7時～9時 金曜日 午後6時～9時 第1を除く土曜日 午後1時～5時(月1土曜日休み)	月・金 旭町小学校 土 里山辺体育館他	内田さん ☎090-3564-0788 email: uchida_ akirajp@ybb.ne.jp
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5までの男子、随時体験受付中。	木曜日午後7時～9時 土、日曜日午前9時～12時	本郷小学校体育館	高橋さん ☎090-2534-0404
松本ボクササイズ 教室	本格的ボクシングトレーニングで。1ダイエット。2体力強化。3ストレス解消。会費3,000円	毎週水曜日午後7時～8時 30分月4回	松本柔剣道場	ダイグウジさん ☎090-4158-8437

## 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〉

インターナショナル カフェ	①5才～小学生対象で遊びながらカナダ出身のキャロル先生で楽しく英語を学ぶ。 ②中～上級者 フランス語交流会 会費：1回 1,000円	毎週日曜日 ①午前9時15分～10時45分 ②午前11時～12時15分	島内公民館	キャロルさん ☎090-1869-1270 e-mail: atelier- carole@r2.dion. ne.jp
今どきの英会話 メイプルリーフ	ネイティブの先生を囲んで、日常会話で英語を勉強しています。会費は月3,000円です。見学は無料。	月曜日 午前10時15分～11時45分	トライあい・松本	原さん ☎080-4420-1194

この他、現在395団体が「学びの森生涯学習ファイル※」に登録中。  
生涯学習ファイルには、指導者情報の登録もあります。  
詳しくは右記二次元バーコードから。



「松筑剣道連盟少年部」  
(会員募集情報は4ページに記載)

## 第75回お城盆踊り

- 日時 8月14日(月)～8月16日(水)  
午後7時～9時(雨天中止)
- 場所 松本城公園
- 料金 無料
- ゆかたキャンペーン連携イベント 15日、16日  
両日とも午後6時～6時45分  
詳しくは右記二次元バーコードから

ライトアップされた松本城を背に、松本音頭や安曇節などの民踊を三夜連続で踊ります。



## お城盆踊り講習会

- 日時 8月4日(金)午後7時～9時
- 場所 中央公民館(Mウイング)レクリエーション室
- 料金 無料

お城盆踊り当日に檜の上で踊りを披露する松本レクリエーション協会会員による丁寧な指導があります。動きやすい格好でおこしてください。

## 「お城盆踊り」の歴史

昭和21年、終戦後の世の中が混乱している時代に、荒廃した日本の復興のためにと、松本市では進駐軍と市民の話し合いの場が持たれ、これからの日本の文化、スポーツ活動の振興などが話し合われました。

話し合いの中で、松本城で盆踊りをやりたいと提案する人がいました。当時、盆踊りは豊年満作を願う農民の1年に一度の楽しみであったのです。

進駐軍と交渉した結果、制約や条件付きではありましたが、お城での盆踊りができることになりました。戦後、暗く沈むみんなの心に明かりを灯したいと市民たちが自ら始めたのが、このお城盆踊りでした。

今年で75回目になるお城盆踊り、国宝松本城を背にして踊る機会はなかなかありません。先代の思いを感じながら、盆踊りを楽しみましょう。

### 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）



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。

【掲載位置】トップページ→教育委員会→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