

学都松本

# 学びの木

## いんふおめーしょん



ベリーダンス松本Aeracura(会員募集情報は5ページに記載)

### 始めましょうまつもと市民 生きいき活動

この活動は、いつの時代にあっても大切なことを、市民一人ひとりが、自ら目標を決めて地道に取り組む活動です。



まつもと市民  
生きいき活動

わたしは  
「こころをみがきからだを使おう」  
あなたに  
「あいさつをしよう」  
このまちを  
「きれいにしよう」

という3つの視点で、目標を決めてこつこつと続けてみませんか。

- 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(2022年11月~2023年2月)
  - 芸術・文化.....2
  - スポーツ・レクリエーション.....2
  - 生活・健康.....3
  - 松本市から.....3
- 会員募集情報.....4

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止等のため各イベントを中止(延期)する場合があります。

## 指導者

★おた 昌宏  
★もりた 昌宏

指導内容 女性のための簡易な護身術  
一般常識・法律を踏まえての実技  
解説  
メンタルヘルス・経済・防災を含  
めた護身を解説指導

資格等 八光流柔術、皆伝師範、皇方指圧  
指導講師、中学・高校社会科教員  
免許、FP2級(国家資格)

希望地域 第三地区公民館  
希望時間 毎週火曜日午後7時～9時  
対象者 全年齢の女性  
指導料 相談(資料代等)  
連絡先 ☎090-4230-6523

★もりた みどり

指導内容 ・リトミック指導  
・食育、スポーツ栄養学、出汁の  
取り方

資格等 上級食育指導士、スポーツ食育ア  
ドバイザー、だしソムリエ

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 ☎28-1681

★ながた 智恵美

指導内容 栄養のバランスや、子育ての話、  
スポーツキッズの食事、子ども  
のおやつ、出汁の取り方など

資格等 だしソムリエ、スポーツ食育指導  
士、上級食育指導士

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 ☎090-5423-8698

★もりた 祐子

指導内容 食育を通じて、心を育むことを意  
識しています。

資格等 上級食育指導士、だしソムリエ3  
級

希望地域 松本市内  
希望時間 10時～13時  
対象者 小学生までのお子さんがあるご家  
庭の方  
指導料 無料  
連絡先 ☎090-7003-4021

## グループ

★女性のための護身術 ワークショッ  
プ

日時 毎週火曜日 午後7時～9時  
場所 第三地区公民館  
内容 古武術の知見とコツをもとに女性  
でも高齢者でも子どもでもできる  
簡単で簡易な護身術を体験・体得  
します。

入会条件 全年齢の女性  
参加費 1回550円  
連絡先 太田さん ☎090-4230-6523

## ★ハートフルマミィ

日時 毎月1回 午前10時～11時30分  
場所 芳川公民館和室  
内容 子どもの食事やおやつ、子育てに  
ついて勉強したり、意見交換した  
りします。スタッフも子育て、孫  
育て中なので、子育て経験もふま  
えて食事やおやつを提案をしてい  
ます。ハイハイ赤ちゃんがいる  
中、和気あいあいとやっています。

対象者 プレママ、子育てママ  
参加費 1回300円  
連絡先 永田さん ☎090-5423-8698

## ★食育・リトミック

日時 月1回 午前10時30分～12時  
場所 各公民館  
内容 子どもたちの運動能力、音楽的能  
力を引き出しながら、親子で音楽  
にのって体を動かします。運動し  
た後は、体に良い食材での手作り  
おやつを食べながら子育ての話  
をみんなでしています。

参加費 1回1,000円  
連絡先 坪田さん ☎090-4153-7593

## ★おにぎりの会

日時 不定期 午前10時～12時30分  
場所 芳川公民館が代表者自宅  
内容 みんなでおにぎりを握り、お味噌  
汁を作ります。食育について学び  
ながら作ったものを食べる会  
です。子どもたちと一緒におにぎ  
りを握ることで、食育しながらご  
はんとお味噌汁の大切さを共有出  
来たらと思っています。

参加費 1回500円  
連絡先 森下さん ☎090-7003-4021

## ★リトミックサークル そらまめ

日時 月1回月曜日  
午前10時30分～11時30分  
場所 庄内公民館  
内容 季節にあった内容のリトミックを  
行います。ピアノの生演奏にあ  
わせて親子で楽しくリズム遊びし  
ます。毎月1回、専門講師の指導  
で、リトミックを気軽に体験でき  
ます。

対象者 未就園児の親子  
参加費 1回1,100円  
連絡先 岩垂さん ☎090-8012-4303

## ★NPO 法人もーるねっとオペラ

日時 月～土 午前9時～午後5時(応相  
談)  
場所 中央公民館  
内容 初心者を対象とするパソコンの操  
作、ワード、エクセルの基本から  
応用まで各種講座

連絡先 木口さん ☎090-2544-4464

## ★信州シャンソン協会松本ペルル

日時 毎月第3金曜日、第4火曜日  
午前9時～午後3時  
場所 松本市清水  
内容 シャンソン・ジャズなどの歌の練

習「秋のシャンソン祭り in 松本」  
毎年開催しています。みんなで力  
をあわせて楽しいです。楽しく歌  
いませんか？

会費 月4,000円  
連絡先 葉月さん ☎090-2673-1622

## EVENT イベント情報

## 芸術・文化

## ▶第16回写真展「四季の彩り」

▶A11月22日(火)～27日(日)  
午前10時～午後5時(初日は12時～)  
▶B松本市美術館1階奥 こども創作館  
▶C無料  
▶D会員1人ひとりの個性を生かした写真を展  
示します。今年で16回目となりますが、毎  
回個性的だとの評価をいただいています。  
▶E松本さん(フォトサークルあけぼの)  
携帯080-1211-1911

## ▶第11回童謡歌い初め会

▶A1月8日(日)  
▶B中央公民館(Mウイング)6階ホール  
▶C1,000円  
▶D松本市民に広く歌っていただくとう始めた  
歌い初め会、1部～3部まで30曲程度歌いま  
す。ゲストも招く予定です。  
▶E藤澤さん(童謡唱歌・歌うモナミ)  
携帯090-4839-1186

## ▶ハッピーピアノ20周年記念発表会

▶A11月23日(水)祝日午後1時～  
▶Bまつもと市民芸術館小ホール  
▶C無料  
▶D会員が日頃のピアノの練習成果を発表しま  
す。5年、10年、15年、20年と活動を続け  
てこられた方々の表彰式もあります。招待  
演奏として、マンドリンのソロ演奏があり  
ます。  
▶E中平さん(ハッピーピアノ)  
携帯090-5544-2011

## 第12回秋のシャンソン祭り in 松本

▶A11月25日(金)  
午後1時30分～3時30分  
(開場午後1時～)  
▶Bキッセイ文化ホール・中ホール  
▶C無料  
▶D18曲のシャンソンとともに暮れゆく秋のひ  
とときをお楽しみください。  
▶E葉月さん(信州シャンソン協会松本ペルル)  
携帯090-2673-1622

## スポーツ・レク

## ▶バンビちゃん体操教室

▶A11月7日～2月5日  
第1・2・3月曜日 第4・5月曜日  
午前10時30分～11時20分  
▶B松本市開智小前 Wing スタジオ  
▶C1回1,000円(税込)  
▶Dコロナウイルス感染予防策をとって行いま  
す。未就園児の体づくりに欠かせない運動

をします。お母さんと離れて、楽しく遊びを取り入れた無理のない体操です。

- E NPO 総合体操クラブ Wing  
☎50-7148(平日午前10時～午後4時)  
携帯090-7244-3912(西沢さん)

### ▶アルパカキッズ体操教室

- A 12月7日～1月31日水曜日 この期間中5回  
午後5時15分～6時15分
- B 松本市総合体育館メインアリーナ
- C 1回1,000円(税込)
- D コロナウイルス感染予防策をとって行います。対象は年少～年長児です。幼児期に必要な、多様な動きを楽しく行います。体育あそびを通して体づくりの基礎を身につけます。集団のルールも学びます。
- E NPO 総合体操クラブ Wing  
☎50-7148(平日午前10時～午後4時)  
携帯090-7244-3912(西沢さん)

### ▶キッズベーシック教室

- A 12月3日～1月28日土曜日 この期間中5回  
午後1時15分～2時30分
- B 松本市旭町小学校体育館& Wing スタジオ
- C 1回1,000円(税込)
- D コロナウイルス感染予防策をとって行います。対象は年長児～小学3年生です。マット運動の基礎となる体の使い方を身につけます。多様な動きを通して体を支えるコツをつかみます。
- E NPO 総合体操クラブ Wing  
☎50-7148(平日午前10時～午後4時)  
携帯090-7244-3912(西沢さん)

### ▶2022一輪車演技舞台発表会 新シエラハザードの誘い vol. 9

- A 12月11日(日)午後2時開場 午後3時開演
  - B まつもと市民芸術館 主ホール
  - C 無料
  - D 2年に一度の一輪車演技舞台発表会を開催いたします。「色とりどりで華やかな」という意味の「ポリクローム」メンバーが個性豊かに一輪車演技を披露します。子どもから大人まで楽しめる毎回好評の舞台です。ぜひご来場ください。お待ちしております。
  - E 田村さん(ユニサイクルチームポリクローム)
- ☎090-2451-4577

### ▶運動あそび教室『ジムキッズ』

- A 11月11日～12月16日までの金曜日 全5回  
①午前9時20分～10時  
②午前10時20分～11時  
③午前11時20分～12時 いづれか
- B 庄内体育館
- C 5,980円(全5回)
- D 対象 未満児  
定員 20名/1クラス  
先生とお友達だけで楽しく運動遊びをします。就園前の仲間作りや団体生活を体験できます！教室時間中は保護者のみなさまはリフレッシュタイムを過ごしていただけます。
- E 小布施さん(ジムキッズ)  
☎090-1807-6978

## 生活・健康

### ▶パソコン講習会

- A 11月～2月(月～土)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
- C 2,000～3,500円
- D 初心者高齢者を対象とする、パソコン基礎コース、ワードコース、エクセルコースの3講座  
日程、お申込み等、詳しくはお問い合わせください。
- E もーるねっとオペラ  
☎47-4289  
携帯090-2544-4464

### ▶ゆっくりのんびり中町 ホコ天×エコ展2022

- A 11月27日(日)午前11時～午後4時
- B 中町 蔵シック館前広場・蔵のある街駐車場他 中町通り一帯
- C 一部体験のみ有料
- D 中町通りが歩行者天国になる第4日曜に、環境・気候危機問題について見て・体験して・知り・考えるイベントを行っています。今年度最後の11月は、環境のために活動している団体などによる、以下のような催しを行います。  
蟻ヶ崎高校エコ標語書道パフォーマンス・蜜ろうラップ作り・廃棄される「初卵」等販売・県産木材販売・ソーラークッカー実演・小中高生ジャズ演奏・エコフリマ・

フードドライブ(使わない保存食品寄贈)・エコを語り合う会・エコ事業の補助金等ご案内・断熱改修体験・中町内「この店のこれがエコ！」スタンプラリー・松本市施策展示

- E 中町商店街振興組合事務所 ☎36-1421



「ゆっくりのんびり中町 ホコ天×エコ展2022」9月開催時の様子

## 松本市から

### ▶車いすソフトボール体験会参加者募集

- A 12月3日(土)  
①午前9時30分～12時  
②午後2時～4時
- B 松本市総合体育館
- C 無料
- D 対象  
午前 パラスポーツ指導者や支援者等  
午後 小学生以上  
定員：各30人  
実際に競技用車いすに乗って打撃や走塁練習、キャッチボールをします。日本国内のルールでは競技用車いすに乗っていても参加することができるため、障がいの有無や性別関係なく一緒に楽しめるスポーツです。
- E 兼岡さん(スポーツ推進課) ☎45-9512



## 芸術・文化

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
〈コーラス〉				
神林ひばりの会	27年続けている歌う会。保育園、小学校との交流の継続。懐かしくも新鮮な童謡をぜひ歌いにのぞいてみませんか。ヤミツキニ。	毎月第1、3火曜日 午後1時～2時30分	神林公民館会議室	上條さん ☎47-5143
童謡唱歌・歌うモナミ	平成7年創立。30周年記念演奏会に向け、これまで400曲余りを歌った曲のおさらいをしています。のぞいてみませんか。	毎月第1、3金曜日 午後1時30分～3時30分	中央公民館(Mウイング)レクリエーション室	藤澤さん ☎090-4839-1186
ムメイ	歌うのが大好きなメンバーの集まりです。発声練習から思いっきりコーラスを楽しんでいます。	毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	あがたの森文化会館	倉沢さん ☎32-2302
〈楽器・音楽〉				
松本アルプホルンクラブ	本場アルプスで奏でられるアルプホルンやカウベルの演奏は岳都・楽都松本にふさわしい楽器ですよ。	毎週土曜日 午後1時30分～5時	梓川公民館 中山公民館	笠井さん ☎090-8035-1615
〈木彫り〉				
寿・きつつき会	手仕事好きな主婦が集まり、木彫りの工艺品を製作。作品は家に飾ったり、人にプレゼントをしたり、喜ばれています。	第2・4火曜日 午前10時～12時	寿公民館	元木さん ☎090-1869-6389
〈制作〉				
縄文土楽会	縄文時代に思いをはせ、各々が好きな土器、土偶を作っています。考古学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 (変更の可能性あり)	松南地区公民館 工作室	上村さん ☎27-7588

## 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
-----	---------	----	----	-----

### 〈空手・合気道・少林寺拳法・テコンドー・剣道・薙刀〉

合気道 松本道場	合気道の仲間を募集しています。	毎週火、木曜日 午後7時～9時	松本市柔剣道場2階	海野さん ☎34-0633
----------	-----------------	--------------------	-----------	------------------

### 〈ダンス〉

ベリーダンス松本 Aeracura	踊りを通じ、心身と感受性を合わせ、生徒さん1人ひとりが開花するのを楽しむ時間です。踊り未経験でも大丈夫です。日時は不定です。予約制です。お問い合わせ下さい。	毎週水、金曜日 午前10時～ 毎月3回ほど 午後7時30分～	本郷公民館等	☎080-3547-6119 earth.odoriko@gmail.com
----------------------	--	---	--------	---

## 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〉

ハンゲル教室 「チング」	松本市在住の韓国の先生から発音や文字の成り立ち等学んでいます。初心者大歓迎。少しずつ覚え、会話を楽しもう。	第1、第3金曜日 午後6時30分～7時30分	波田公民館	元木さん ☎090-1869-6389
-----------------	---	---------------------------	-------	------------------------

### 〈その他〉

乳がん患者会 「桜むね」	病気を乗り越えていく人形劇を乳がん患者、高校生、大学生がいっしょになって制作しています。会費は無料。	毎月1回(日曜日)	南松本社会福祉協議会 4階会議室	☎080-3124-6312
-----------------	--	-----------	---------------------	----------------

この他、現在391団体が「学びの森生涯学習ファイル<sup>※</sup>」に登録中。詳しくは右記QRコードから。  
※裏面をご確認ください。



## 「学びの森生涯学習ファイル」に登録しませんか

市民の方々の多様な生涯学習活動を支援するため、松本市や近隣市町村にお住まいの指導できる方、および学習活動を行っているグループのみなさまの情報を登録していただき、情報提供を行っています。

### ○指導者

知識、経験等を生かし、市民や地域に貢献したいという熱意のある方

### ○グループ

松本市や近隣地域で継続的な活動を行い、新たな参加希望者の加入が可能なグループ



「乳がん患者会「桜むね」」活動の様子  
(会員募集情報は5ページに記載)

登録していただいた情報は「学びの森生涯学習ファイル」に記載し、松本市公式ホームページや生涯学習課窓口、「学びの森いんふぉめーしょん」等でご案内します。

登録情報については保護に努め、適正に管理するとともに、本制度以外の目的には使用しません。

詳しくは右記のQRコードまたは生涯学習課・中央公民館(☎0263-32-1132)までお問い合わせください。



## 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か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)



生涯学習ファイルには、指導者情報の登録もあります。市民の皆さまの活動にご活用ください。  
詳しくは、松本市公式ホームページをご覧ください。

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  
→学びの森いんふぉめーしょん



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