



茅野市中央公民館 ☎72-3266
茅野市宮川 4 5 5 2-2

Chino Cultural Community 茅野市公民館報

No.686 発行:長野県茅野市中央公民館 編集:広報専門委員会 印刷:(株)中央企画 発行日:2024年(令和6年)10月1日

ゆきどけ.....	1
芸術祭のご案内.....	2~3
芸能祭・音楽祭のご案内.....	4
公民館講座受講生募集.....	5~6
野球大会・地区事業結果報告.....	7
分館あらかると・ふるさと発見.....	8



音楽祭に向けて 市役所ロビーコンサート（茅野コーラス・詳細は 6 ページ）



ある朝突然、左ひざが固まったように動けなくなった。無理して動かすと痛みが走る。日頃からできるだけ歩くことを心がけ、時折、右ひざが痛むことはあっても、たいてい歩くことを少々控えていると元に戻っていた。これまで何の問題もなかった左ひざの故障にはいささか戸惑った。

とにかく、まともに歩けないのは困るので、意を決し整形外科の門をたたいた。見立てでは、炎症が起きて水が溜まっているとのこと。症状を抑える注射と服薬で楽にはなったが、なかなか本調子に戻らない。これまで、ろくにストレッチなどのケアもせずに歩き回ったせいなのか、と後悔もしつつ、回復に向けて無理な姿勢はしないこととし、しばらく受診を続けることにした。

それにしても、整形外科はとても混んでいて、世の中にはひざ、腰、肩など病む人がなんと多いことかと、改めて驚く。それぞれに様々な経緯があるのだろうけれど。待合室で旧知の人を見かけることもしばしば、そんな時は正に『同病相哀れむ』状態となってしまう。このような場所で旧交を温めることになるとは、いやはや。

でも、現実を『歳のせい』にしてしまうのは悲しい。当たり前前に歩けていたことが嘘のような不自由さを経験したからこそ、改めて、身体をいたわり健康であり続ける努力をする決意をした。せっかく自然に恵まれたこの地に生き、日々を過ごしているのだから、この先もそのメリットを享受しなくて何が幸せだろう。

（戸田 茂生）

第50回 茅野市芸術祭

主催：茅野市芸術文化協会
茅野市中央公民館

芸術と文化でつなぐ 市民の和

芸術祭とは？

市内で活動する皆さんの芸術発表の場として
毎年秋に開催しています。

オープニングセレモニー

10月26日（土） 午前10時～

茅野市中央公民館 正面玄関にてテープカットを
行います（雨天時は1階ロビー）。

作品展示

期間：10月26日（土）～30日（水） 午前9時～午後5時

会場 茅野市中央公民館

絵画、写真、書、俳句、陶芸、フラワーアレンジメント、手工芸品など、市内で活動する団体、個人の作品を展示します。あわせて公民館講座、高齢者大学技能講座の作品も展示します。お楽しみください。



昨年の様子



いけ花展 1階ロビー

10月26日（土）
～30日（水）

10月28日（月）午後1時～5時は
展示作品の生け替え実演をご自由にご
覧ください。



菊花展 講堂下駐車場

10月25日（金）午後1時
～31日（木）

共催：茅野市秋楽会



ひまわり作業所バザー

10月26日（土） 27日（日）

今年もひまわり作業所の
クッキー、手芸品等の
バザーがあります♪



パン屋きます！

10月26日（土）～28日（月）
午前11時～午後1時

協力：ベーカリー PICOT



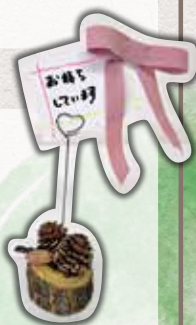
縄文かるたの販売

10月26日（土）
午前10時30分～正午

縄文の森から
おすそわけ♪

メモスタンドづくり

尖石縄文考古館隣接の与助尾根遺跡等
から採取したどんぐりやまつぼっくりで
メモスタンドを作ろう！
参加費無料・芸術祭期間中随時・60名まで



催し・体験コーナーもあります。一部事前申込・材料費が必要です

お茶席 2階和室

毎年大好評のお茶席です。

● お点前の予定 ●

◎ 10月26日(土)

セレモニー終了後～午後0時30分

協力：ガールスカウト日本連盟長野県第2団

◎ 10月27日(日) 午前10時～正午

協力：よろづや会

◎ 10月28日(月) 午前10時～午後2時

(正午～1時はお休み)

協力：煎茶道方円流「雅会」



フラワーアレンジメント 要申込・有料

10月26日(土) 午後3時～

申込みは10月1日(火) 午前10時～

電話(72-3266)にて先着順・

材料費500円

生花や造花を使った

アレンジメント体験です。

協力：ローズマリー

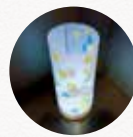


簡単ランプシェードをつくろう！

10月27日(日) 午前10時～正午

トレーシングペーパーにお花紙や折り紙を貼ってランプシェードを作ります。

協力：サポートC



モバイルプラネタリウム 要申込

10月29日(火) ①9時30分～ ②10時～

③11時～ ④11時30分～

申込みは10月1日(火) 午前10時～

電話(72-3266)にて先着各8名

信州の星空の下、世界をリードする観測を続ける東京大学木曽観測所の観測システム「トモエゴゼン」の最新成果を映像でわかりやすく紹介します。

協力：八ヶ岳総合博物館

おりがみ体験

10月27日(日)

午後1時30分～

協力：おりづる茅野



縄文絵本おはなし会

10月28日(月) 午後3時30分～

『2つの国宝土偶と黒曜石』の読み聞かせと縄文にまつわるおはなし会です。

協力：縄文どんぐりカフェ

ミニコンサート

社会教育関係団体等によるミニコンサートを開催します。

出入り自由です。お気軽にご鑑賞ください。

日時	10:00～ 10:30	10:30～ 11:00	11:00～ 11:30	11:30～ 12:00	12:00～ 13:00	13:00～ 13:30	13:30～ 14:00	14:00～ 14:30	14:30～ 15:00
26日 (土)				オカリナ 星の会		ちのこカリーナ風の音& 玉川オカリナひびきの会	まきオパレッ タスクール		
27日 (日)	ドレミの会・ピアノ楽々倶楽部					茅野混声 合唱団	アンサンブ ル・カペラ	ギターラ・夢弦	
28日 (月)									
29日 (火)		琴風会 ぽんぽこ							宮川小 4年1部
30日 (水)			そよ風の おくりもの (コーラス)						

※都合によりスケジュールは変更になることがあります。

※都合によりスケジュールは変更になることがあります。

各コーナーの詳細等は、芸術祭ホームページをご覧ください。
中央公民館 ☎ 72-3266) へお問い合わせください。



芸術祭 HP

第50回 茅野市芸術祭

～芸術と文化でつなぐ市民の和～



第37回 市民芸能祭



日時 10月6日(日) 午前9時50分～
会場 茅野市民館 マルチホール(大ホール)

出演団体 **【日本舞踊】**
ひさか やく よししゃちゅう きっか や え はぎしゃちゅう
寿花弥久義社中、橘花八重萩社中

【民踊】 松葉会

【郷土芸能】 山浦民謡踊り保存会

【木遣】 茅野市木遣り保存会、子供木遣

【太鼓】 DAHLIA

【朗読】 朗読サークル サフランの会

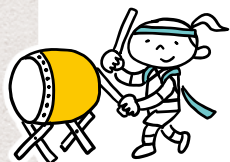
【居合道】 茅野市居合道協会

【ダンス】

東海大学付属諏訪高等学校チアリーディング部、
Gyda'z、H☆PSE、Step×Friends、
twinkle star

【フラダンス】

ティアレ、アネラレイフラダンス、ルアカハ、
ファミリーフラ リリコイ、ポーフェフエ、
レイアロハハケ岳イリマ、
レイアロハハケ岳マーマネ



第37回 市民音楽祭



日時 10月13日(日) 午前9時30分～
会場 茅野市民館 マルチホール(大ホール)

出演団体 **【吹奏楽・金管バンド】**
(※順不同) 東海大学付属諏訪高等学校吹奏楽部、
永明中学校吹奏楽部、豊平小学校金管バンド

【合唱】

宮川小学校4年1部、
諏訪中央病院看護専門学校、
合唱団 宙(sola)、茅野コーラス、
コール・フェミニーレ、金沢コーラス、
アンサンブル Terra、
茅野童謡・唱歌を歌う会、
ヴィヴァ ラ ムジカ

【楽器演奏】

なでしこ、オカリナそらの会、オカリナ・
アダージョ、リコーダーアンサンブル「四
季のうた」、琴風会、ギターラ・夢弦、津軽
三味線小町会

【民謡・長唄】

やつがたけ民謡研究会、藤栄会、
さち 幸の会(長唄・杵屋六和秀社中)

【カラオケ】

茅野歌謡教室、あけぼのサークル

【オペレッタ】

まきオペレッタスクール



発表順、タイムスケジュール等は下記にお問い合わせいただくか、芸術祭
ホームページをご覧ください。

主 催 茅野市芸術文化協会・茅野市中央公民館
問い合わせ 茅野市中央公民館 ☎ 72-3266

公民館講座受講生募集

(キャンセルする場合はできるだけ早めに茅野市中央公民館担当までお申し出ください)

※ 講座を受講するにあたり、手話通訳などを希望される方は申込時にお知らせください。

筋膜リリース&バレトン講座

●「筋膜リリース」って？

全身の筋肉を包んでいる「筋膜」の萎縮や癒着を軽減し、正常な状態に戻すための方法を「筋膜リリース」といいます。

●「バレトン」って？

裸足で行う、男女を問わないシンプルで簡単なエクササイズです。バレエ、ピラティス、ヨガやフィットネスの要素を取り入れることで、筋持久力、心肺持久力を高める効果があります。

日 時 11月1日、8日、15日、22日(金曜日 全4回)
午後7時～午後8時30分

会 場 茅野市中央公民館 3階 体育室

講 師 唐木田 由紀 先生(フィットネスインストラクター)

受講料 1,000円

持ち物 ヨガマット(レジャーマット可)、
運動のできる服装(裸足になれる服装)、飲料水、タオル

定 員 18名 **受講資格** 市内在住・在勤・在学者

受付開始 10月1日(火) 正午～(電話またはインターネット先着順)

受付開始

10月1日(火)
正午～(電話または
インターネット先着順)



▲ 講師 唐木田由紀先生



▲ 申込フォーム

親子で楽しむ運動あそび講座

一緒に体を動かし笑顔いっぱい楽しい時間を過ごしましょう！

日 時 11月4日(月曜日・祝日)

1回目(年少～年長相当児対象) 午前9時30分～10時30分

2回目(小学1～6年生対象) 午前11時～正午

会 場 茅野市中央公民館 2階 講堂

講 師 橋本 小百合 先生(旧姓：吉井)

(スピードスケート元オリンピック日本代表選手、茅野市縄文ふるさと大使)

内 容 柔らかいボールや、自宅でも簡単に作れる道具を使った、
親子で楽しめる運動あそびを行います。

費 用 無料 **定 員** 各回10組

持ち物 運動のできる服装、上ばき(運動靴)、水筒(ペットボトル可)、
タオル(汗ふき用)、大きめのタオル1枚(ストレッチ用)

受講資格 市内在住の年少児～小学6年生のいるご家庭

受付期間 10月3日(木) 正午～10月21日(月) (電話で先着順)

諸 注 意

- ・1回目対象と2回目対象のお子さんの両方がいる場合は、どちらかに一緒にお申し込みいただくことができます。
- ・祖父母とお孫さんの組み合わせでの参加も可能です。
- ・その他ご心配な点等がありましたら、申込時にお知らせください。
- ・体調不良等で欠席される場合は、当日朝までにお電話ください。

受付開始

10月3日(木)
正午～
(電話で先着順)



▲ 講師
橋本小百合先生

お問い合わせ・申込先 茅野市中央公民館 ☎ 72-3266 (窓口受付は行いません)

公民館講座受講生募集

(キャンセルする場合はできるだけ早めに茅野市中央公民館担当までお申し出ください)

※ 講座を受講するにあたり、手話通訳などを希望される方は申込時にお知らせください。

和の伝統文化講座（煎茶道編）

日本の茶道には「抹茶道」と「煎茶道」があります。本講座では、茶葉を急須で淹れる「煎茶道」を学びます。

煎茶道は、風流を重んじるものではありませんが、堅く正しいものではありません。日常的な茶道として親しまれているものです。

“和”の伝統文化の魅力に触れ、日本茶を美味しく淹れて、美しくおもてなしできる大人のたしなみを一緒に学んでみませんか。

受付開始

10月15日（火）
午前10時～
（電話で先着順）

日 時	11月15日、22日、（全2回 金曜日） 午前10時～11時30分
会 場	茅野市中央公民館 2階 第1和室
講 師	春日 寿園 先生（煎茶道方円流家元総師範）
内 容	1回目 煎茶道の成り立ちや歴史について 茶道具と所作や作法 日本茶の最高級茶「玉露」を用いたお点前 2回目 煎茶（茶葉）を用いたお点前 ※イス席でいただきます。
費 用	教材費 2,000円
定 員	10名 受講資格 市内在住・在勤・在学者
受付開始	10月15日（火） 午前10時～（電話で先着順）
共 催	煎茶道方円流「雅会」



▲ 芸術祭でのお点前の様子

お問い合わせ・申込先 茅野市中央公民館 ☎ 72-3266（窓口受付は行いません）

市役所ロビーコンサート 開催しました

茅野市芸術祭は今年で第50回の記念の年を迎えます。

茅野市役所ロビーにて、8月29日と9月11日のお昼休み約30分間、「しゃぼん玉」、「もみじ」などの童謡や、ふるさとの名曲メドレーなどのミニコンサートを行いました。

来庁された方や職員は歌に聴き入り、最後は「茅野市の歌」を一緒に歌いました。出演された「茅野コーラス」「茅野童謡・唱歌を歌う会」は10月13日（日）の市民音楽祭にも参加します。また、芸術祭ではオカリナ、ピアノ、合唱等の団体によりミニコンサートも計画しています（詳細3ページ）。

市役所では下記により芸術祭プレ展示も実施中です。

それぞれご来場をお待ちしています。芸術の秋をお楽しみください。

茅野市芸術祭第50回記念 プレ展示のお知らせ

茅野市芸術祭（作品展示の部）に参加される団体によるミニ展示を開催中です。

期 間 9月19日（木）正午～9月30日（月）午後3時
平日午前8時30分～午後5時15分（市役所の開庁時間）
※土日祝日、夜間は閉庁します。

場 所 茅野市役所 1階ロビー

茅野市公民館野球大会

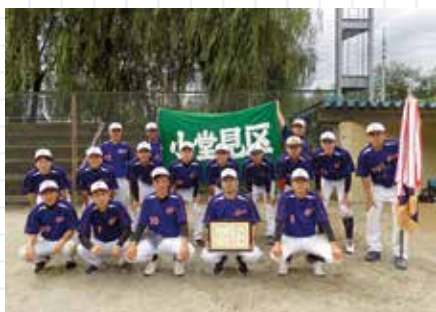
8月25日、茅野市公民館
野球大会を茅野市運動公
園で開催しました。

野球の部

広場野球場に各地区の代
表8チームが参加して行い
ました。

あいにく準勝戦が始まる
と雨に降られ、決勝戦はじ
ゃんけんにより勝敗を決め
ることとなりました。
結果は次のとおりです。

- 優勝 玉川地区
- 準優勝 宮川地区
- 第3位 ちの地区
- 第3位 金沢地区



▲ 祝！ 2連覇の玉川地区

バレーボールの部

3地区5チームが参加し
たバレーボール大会は、総
合体育館で行いました。



▲ ラリーが続く決勝戦

館内は選手の掛け声やギ
ャラリーからの声援が飛び
交い、熱気にあふれていま
した。
結果は次のとおりです。

- 優勝 茅野分館(宮川)
- 準優勝 本町分館(ちの)

地区行事結果

湖東地区球技大会

7月21日、北部中学校グ
ラウンドで、3チームが参
加して行いました。
結果は次のとおりです。

- 優勝 須栗平分館
- 準優勝 山口分館
- 第3位 中村分館



▲ ヒットを狙え！ 湖東野球

玉川地区球技大会

8月4日、玉川小学校グ
ラウンド、東部中学校グラ
ウンド、弓振グラウンドで
野球11チームが参加して行
いました。また、バレーボ

野球の部

1ルは親睦試合として、玉
川小学校体育館で2チーム
が参加して行いました。
結果は次のとおりです。

- 優勝 小堂見分館
- 準優勝 神の原分館



▲ 暑さに負けず白熱 玉川野球



▲ 和気あいあいと 玉川バレー

金沢地区盆野球大会

8月15日、金沢小学校グ
ラウンドで野球6チームが
参加して行いました。コロ
ナが5類に移行した昨年は
天候のため開催できなかつ
たので、今回5年ぶりの開
催となりました。
結果は次のとおりです。

- 優勝 木舟分館
- 準優勝 大沢分館
- 第3位 御狩野分館
- 第3位 上々町常会



▲ 同点のときは、…じゃんけん！ 金沢野球



分館あ・ら・か・る・と 豊平 福沢分館

な先人のゆかりの地である可能性は高く、区民が誇りをもつて伝承するものとして、当区入口に石碑や由来書が建立されています。

福沢区世帯数も、平成末をピークに減少し現在123戸です。公民館活動やクラブ活動も少子高齢化による対象区民の減少、コロナ禍も重なり停滞気味です。そんななかでも少年部主体の悪魔払い、どん

全区民対象の運動会は、昭和の時代から始まった隣組対抗ソフトボールが起源で、50年近く続いています。今年はレクリエーションを主体に、幅広い年齢層が参加でき、体への負担が少なくなるようにとプログラムの検討を重ね、枝垂れ桜咲く4月下旬に区民が管理する区民公園で行いました。

私どもの故郷、福沢区は幕末から明治初期に活躍した、慶応義塾大学創立者、福沢諭吉の祖先発祥の里と言われています。諭吉が建てた碑文の中に「福沢氏の祖先は信州福沢の人なり…」という行があります。諭吉が建てた碑文の中に「福沢氏の祖先は信州福沢の人なり…」という行があります。諭吉が建てた碑文の中に「福沢氏の祖先は信州福沢の人なり…」という行があります。



▲ 福沢諭吉祖先発祥の郷

元旦に発生した能登半島地震被災地の避難所生活、復興活動の報道を見ると、人と人とのつながりの重要性を痛感します。公民館がわずかでもその一翼を担えればと考えています。

元日に発生した能登半島地震被災地の避難所生活、復興活動の報道を見ると、人と人とのつながりの重要性を痛感します。公民館がわずかでもその一翼を担えればと考えています。



▲ 運動会

公民館役員も高齢免除等の世帯以外は順番に担い、新しい意見や発想のもと、住み良く、仲良い福沢区へと取り組んでいきたいと思っています。

(福沢分館長 飯田 多文)

ふるさと発見★66

土星の環が 消える前に…

夏の三大角のあとから、秋の四辺形が昇ってきました。そばにあるみずがめ座のところに土星がぼつんと光っています。明るい星があまり多くない秋の空では、案外見つけやすいはず。



▲ 消失が近づき、環が線状になってきた土星 (2024年8月撮影)

最近の探査機による観測によれば、土星の環が誕生したのはわずか数億年前で、あと数億年のうちに消滅すると考えられています。この場合、環は本当になくなってしまいうのです。環がある土星を楽しめるのは太陽系の歴史で限られた期間なのかもしれません。

ところで、皆さんは「環」のことを分かりますか？「わっこ」と言いますか、「わっか」と言いますか？「わっこ」はどうやら方言のようで、普通の国語辞書には載っていません！(八ヶ岳総合博物館 渡辺真由子)