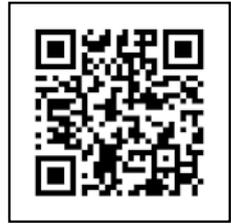


Chino Cultural Community

茅野市公民館報



茅野市中央公民館 ☎72-3266
茅野市宮川4552-2

No.697 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：2025年(令和7年)9月1日



ゆきどけ..... 1
講座受講生募集..... 2~3
中央公民館の使用について・
諏訪ことば..... 4

夏休み子ども体験教室 食べ物スモーク体験



お米がずいぶんと高級食材になってしまった。ご飯のおかわりが自由にできるお店に行くとかわくわくして、つい限界まで食べてしまう。だから太るんだと言われるが、私にとって白いお米はごちそう。

ご飯を食べるとき、試してほしいことがある。ご飯だけを一口ほおぼって、そのまま噛めるだけ噛んでほしい。ご飯がドロドロになるまで。気づくと思う。ご飯は甘い。砂糖などよりはるかに甘く、そしてまろやかで品がある。やはり日本のお米はうまい。6月。一枚の写真が話題になった。福岡市の学校給食の写真だ。この日の給食のおかずが、唐揚げ一個だけだったのだ。あとは麦ご飯と春キャベツのみそ汁と牛乳。

せめて白いご飯だけは腹いっぱい食べさせてやりたいと思う。母校の永明小中学校の給食事情はわからないが、下校中に丸亀製麺うどんをすすっている生徒は見受けられないので、大丈夫だと信じていたい。

最後に、今年の稲も台風の季節をしのぐだけになった。私の住む下古田も田んぼは減り、荒廃農地が増えてしまった。それでも、茅野は今年も豊作であることを切に願う。

(長田 知明)

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。

リラックスヨガ講座

セルフメンテナンスを目的に、普段の生活にも取り入れやすい動きやマッサージをメインに体を動かします。

自分の心と体の声に耳を傾けながらゆったりと動く「ハタヨガ」がベースになります。初心者の方でもお気軽にご参加ください。

日時 9月17日、24日、10月1日、8日(水曜日 全4回)
午後7時～8時30分

会場 茅野市中央公民館 3階 体育室

講師 宮澤 佳子 先生 (ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲料水、タオル

受講資格 市内在住、在勤、在学者

受講料 1,000円

定員 18名(先着順・初めての方優先)

注意事項 この講座を初めて受講される方の申込みを優先します。
そのため、申込み状況によっては過去に受講されたことのある方にご遠慮いただく場合があります。その際にご連絡しますので、ご了承くださいませようお願いします。

受付開始

8月27日(水) 正午～
(電話または
インターネット先着順)



▲ 講師 宮澤佳子先生



▲ 申込フォーム

大切な方への

「エンディングノート」書き方講座

エンディングノート『大切な方への絆ノート』は残されたご家族のためだけでなく、ご自身の今後の人生を楽しく前向きに過ごすためのノートでもあります。

本講座を参考に、ノートを書き進めていただくことで、より充実したセカンドライフを実現していただければと願っております。

日時 9月24日(水) 午前10時～11時10分

会場 茅野市中央公民館 2階 学習室

内容 エンディングノートの書き方・相続登記義務化の解説
参加者には、茅野市と第一生命保険株式会社が作成した「エンディングノート(絆ノート)」を差し上げます。

講師 第一生命保険株式会社 松本営業支社 社員
株式会社山田エスクロー信託 松本支店 司法書士

受講資格 市内在住・在学・在勤者

受講料 無料 **定員** 40名

受付開始

8月28日(木)
午前10時～
(電話または
インターネット先着順)



▲ 申込フォーム

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。

公民館社会人権教育講座 「認知症を学び考える」

認知症患者家族を地域で支えよう！

認知症の発症を予防する！

認知症について知ることは今日の課題です。

認知症の症状と対処を理解し、患者や家族を地域で支えることで、過ごしやすい社会を創ることを考えます。

認知症の発症をできるだけ予防し、進行を遅らせる方法についても学びます。

日時	10月2日(木) 午後2時～3時30分
会場	茅野市中央公民館 2階 学習室
演題	「認知症…患者家族を皆で支えるとともに発症を予防する…」
講師	森田 洋 先生 (信州大学総合健康安全センター 教授)
受講料	無料 (信州大学出前講座活用)
定員	42名
受講資格	市内在住・在学・在勤者 (定員に余裕があれば市外の方も受講できます)

受付開始

9月2日(火)
午前10時～
(電話または
インターネット先着順)



▲ 申込フォーム

やさしいスマートフォンの使い方講座

写真を撮ったり、物事を調べたり、お店の予約……果ては会計まで!?

スマートフォンは、少し前では考えられないほど、私たちの生活を支えてくれています。

今回の講座では、ソフトバンクの講師により、初めての方向けの基本的な操作と内容を学びます。

営業活動はありませんので、安心してどなたでもご参加いただけます。

日時	10月14日(火) 午後1時30分～3時30分
会場	茅野市中央公民館 2階 学習室
講師	ソフトバンク諏訪店 社員
持ち物	筆記用具 ※スマートフォンは、こちらで用意したものを 使います。
受講資格	市内在住、在勤、在学者
受講料	無料
定員	20名

受付開始

9月4日(木)
午前10時～
(電話で先着順)



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)

中央公民館の使用方法が変わります

令和7年10月1日から、中央公民館の使用料・減免規定・予約方法等が変わります。

【大きな変更点】



- ① 市民・市民以外の使用料の区分をなくし新たな使用料金を設定**
各部屋の金額については、お問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。
- ② 予約可能期間を延長**
社会教育関係団体に登録された団体は窓口で9週間先まで、それ以外の団体は5週間先まで予約が可能です。
※「営利」「政治」「宗教」に関する場合など、目的によっては使用できない場合がありますのでお問い合わせください。
登録していない団体の予約申請は平日午前9時～午後5時15分間に受け付けます。
- ③ 社会教育関係団体等の減免規定を変更します**
これまで、社会教育関係団体は社会教育の実践のサポートとして、使用料を一定の範囲内で全額免除していましたが、受益者負担の原則から、2分の1の減免となります。
(地区コミュニティセンターにおいても同様です)
- ④ 窓口での使用料納付可能時間を延長**
これまで、使用料の納入は平日の日中のみ受け付けていました。10月1日からは開館時間中は常時納入を受け付けます。
※既に納入された使用料は原則として還付できません。使用料は使用当日に納入をお願いします。

ロビー企画展

会場 茅野市中央公民館 1階ロビー
開館時間 月～土曜日 午前9時～午後9時30分
日曜日 午前9時～午後5時30分 (第3日曜日休館)

八ヶ岳総合博物館「キノコ展」

期間 9月6日(土)午前10時～9月7日(日)午後3時
内容 博物館の市民研究員キノコグループが収集・調査した諏訪地方のキノコの実物展示、パネル展示やキノコの鑑定を行います。

縄文アート作品展 おまもりビーナス

期間 9月8日(月)正午～9月16日(火)午後4時
内容 縄文アート体験授業の参加者の作品を展示します
主催 茅野市中央公民館

茅野市ニホンリスの会 第8回 写真展 及び 活動報告展

期間 9月17日(水)正午～
10月1日(水)午後3時
内容 茅野市運動公園に生息するニホンリスの写真、会の活動報告
主催 茅野市ニホンリスの会

アンケートでは約88%が知っている・使った回答。
「方言だとは知らなかった!」
「いただきます。」
「で始めれば、いただきます。」
「でしよう!」
という方も。
アンケート実施中



ごちそうさまでした



いただきます
ました

知らなかった!
諏訪方言ことば

協力：八ヶ岳総合博物館、
国立国語研究所
「市民科学」プロジェクト