



茅野市中央公民館 ☎0266-72-3266
茅野市宮川4552-2

Chino Cultural Community 茅野市公民館報

No.708 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：2026年(令和8年)8月1日



- ゆきどけ…………… 1
- 公民館講座受講生募集…………… 2
- 文化講演会報告・
どんぼん踊り講習会…………… 3
- 芸術祭募集・諏訪ことば…………… 4

韓国の伝統的な漬物 手作りキムチに挑戦！（世界の文化講座－韓国編－より）



少し遅くなった夕食時、一人で定食屋に入りカウンター席に座った。初めて入った店だったが、揚げたての唐揚げが名物らしく、殆ど^{ほとんど}の人が頼んでいる様子だったものの、好みの味付けと違ったら嫌だなと考え、ミックス定食なるものを注文した。

定食屋さんによくある「ご飯は大盛無料・おかわり自由」と掲げてあった。私を知る人は想像できると思うが、私は明らかに量を食べられる容姿をしていない。今回も、迷いもなく注文のやりとりで「普通で…できれば小盛りで」というようにご飯の量を指定した。それにも関わらず、出されたご飯は明らかに大盛…。一瞬これが普通なの？ と思ったが、伝票を見ると「大盛」と記されていた。

周りを見れば、お客さんの多くが作業着姿で体格も良く、どんぶりで定食を食べている。たまたま、その日は作業着姿だったので、その恰好から店員が「この人も大盛だろう」と思い込んだのだろうか…。かなり辛かったが完食しその店を後にした。

少し前に、地区で使うお祭り備品が壊れていることを知り、修理してもらおうと市に要望したところ市が手続きし地区で管理している備品だったことがわかった。お祭りシーズンが近づく中、使えないのは困ると公民館役員が声を上げて動き、何とか新たに購入できることとなって事なきを得た。

地域活動の中では、どこまでが行政の範疇^{はんちゆう}かわからないものがある。お互いの関係性も良好な中で、いわば「なあなあ」で済んだ部分・お互いにフォローしていた部分があるが、市の体制も変わりつつある中、現時点でお互いに説明・確認しておく部分があるのではと備品の件で感じた。

大盛ご飯のように、無理して完食しなくても済むように、過ごしやすい地域を目指して…。(北岡 朋也)

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。

大切な方への「エンディングノート」書き方講座



“終活”の一環として、エンディングノートを書き残す方が増えてきました。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。

当日の参加者には、**エンディングノート（絆ノート）**を差し上げます。

※ 茅野市と第一生命保険株式会社の包括連携協定に基づく取組の一環として、共同で製作しました。

日 時 8月26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
講 師 ・第一生命保険株式会社 松本営業支社 社員
 ・株式会社山田エクスロー信託 松本支所 司法書士
費 用 無料 **定 員** 30名
持 ち 物 筆記用具
受講資格 市内在住、在勤、在学者
申 込 先 茅野市中央公民館

受付開始

7月27日(月) 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



自然災害講座

～防災減災のための心の科学

リスク社会をいかに生きるか～



地震にせよ台風にせよ、天災を完全に防ぐことはできません。しかし、それが軽微な被害で終わるか大災害をもたらすかは、私たちの心の構えによって左右されます。

災害だけでなく、日頃のリスクとのつきあい方も含めて、よりよい生活のための心の科学を解説いただきます。

日 時 9月9日(水) 午後1時～2時30分
会 場 茅野市中央公民館 2階 学習室
講 師 菊池 聡^{さとる} 先生
 (信州大学地域防災減災センター教授)
費 用 無料
定 員 40名
受講資格 市内在住、在勤、在学者
申 込 先 茅野市中央公民館

受付開始

8月3日(月) 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 ☎ 0266-72-3266 (窓口受付は行いません)

文化講演会を開催しました！

“手回しオルゴールの♪音色と歌を楽しみましょう♪”

5月23日、茅野市芸術文化協会との共催による文化講演会を、茅野市中央公民館にて開催しました。隔年で開催している事業で、今年はオルゴールを回しながら歌を歌う、手回しオルゴールシンガーの臼井則孔（うすいのりく）さんに素敵な演奏を披露していただき、当日は多くの来場者で賑わいました。

手回しオルゴール体験では、オルゴールを同じスピードで回しながらリズムに合わせて歌うことの難しさを体験しました。また、全員で合唱する時間もあり、改めて音楽の良さを感じられました。

来場された方々からは以下
の感想をいただきました。

- ・お話しもオルゴールも歌も全て素敵で、あつという間の90分だった。
- ・初めて手回しオルゴール演奏を聴いたが、また聴きたいと思った。
- ・手回しオルゴールを実際に体験して楽しむことができた。
- ・何度聴いても心地よい演奏だった。

講演会終了後も、来場者の方々が臼井さんと一緒にオルゴールを回しながら楽しむ様子が見られ、今年度の文化講演会も大変盛況のうちに終わることができました。



笑顔咲かせる祭りの広場！ 想いつなげる茅野どんばん！！

茅野どんばん踊り公開講習会ご案内

日時 8月6日(木) 午後7時30分～

会場 茅野市中央公民館 2階講堂

費用 無料

持ち物 上履き・おんべ・タオル等

どなたでも大歓迎です！講習会場へお越しください！

8月8日(土)のどんばん当日は、事前登録していない方や観光客の方がその場ですぐに踊りに参加できる、とびこみ連もあります！（踊り開始：午後6時）

▶ 昨年の様子



踊りの見本動画をYouTubeで紹介していますのでこちらをご覧ください。



茅野どんばん



どんばんかえしばやし



ビバドンバン



茅野どんばんに関するお問い合わせ先：茅野どんばん祭典委員会事務局

(平日 午前10時～午後3時)

☎ 0266-82-2648

踊り公開講習会に関するお問い合わせ先：茅野市中央公民館

☎ 0266-72-3266

第52回 茅野市芸術祭 作品展示出品者募集

展示期間 10月24日(土)～10月28日(水)
午前9時～午後5時(初日のみ午前10時～)

会場 茅野市中央公民館

出展資格 茅野市内在住・在勤・在学者・社会教育関係団体
加入者および高齢者大学・公民館講座受講者の方

出展申込 所定の用紙に記入のうえ、個人の方は直接、
団体で申請する場合は責任者が取りまとめて、
下記へお申し込みください。

締切 9月4日(金)

搬入 10月21・22日(水・木)の指定された時間

搬出 10月29日(木)の指定された時間

※要項は中央公民館窓口またはHPでご覧いただけます。作品の種類・規格・額装などの詳細については必ず要項をご確認ください。

作品規格

作品の種類	規 格
絵 画	50号以内で額装
絵手紙・押し花・押し し絵・切り絵・俳画・ 版画・染織等	30号以内で額装
パッチワーク	30号に相当する大きさまで
書	額装または仮表装以上
写 真	4ツ切り以上で額装または パネル、組写真は3枚まで
短歌・俳句・俚謡等	作品は短冊で、短冊掛け を使用
その他	小さな作品は、ケースや 箱等に入れてください。

◎ 社会教育関係団体の皆様 ◎

第52回茅野市芸術祭作品展示における
体験コーナーにて協力していただける
団体を募集しています！

日 時：10月24日(土)～10月28日(水)
午前10時～午後3時
(1団体1時間以上2時間以内)

会 場：茅野市中央公民館 1階ロビー事務室前
または空き会議室

申込先：茅野市中央公民館 ☎ 0266-72-3266

毎年、体験コーナーでは社会教育関係団体の皆様と協力し、
芸術につながる活動を実施しています。

年に一度の芸術祭、団体のPRにつながることも間違いなし！
社会貢献活動の一環として一緒に活動してみませんか？

たくさんのご応募お待ちしております！ お気軽にご相談く
ださい！！

(昨年はフラワーアレンジメント、折り紙、フレーム作り、
くるくるレインボー作り、ARフォト体験などを行いました。)

受付

7月21日(火)～8月21日(金)

平日 午前9時～午後5時

中央公民館窓口にて申込書提出

または電話にて申込内容をお伝えください。

※応募多数の場合は調整させていただくことがあります。

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)

「水墨画作品展」

期 間 8月21日(金) 正午～8月29日(土) 午後4時

内 容 水墨画 30点 **主 催** 趣墨会



↑ 諏訪ことば
知ってる？
使う？
アンケート実施中

私が最近恥ずかしかったことは、
コンビニでおにぎりを買ったとき
に、間違えて
「いただきました！」と言ってし
まったことです。

恥ずかしい

シールが付いてて
おもしろかった
シールが付いてて
恥ずかしかった



おし
ょ
う
えい

知らなかつた！
諏訪ことば

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