



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.709 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)9月1日



フラワーアレンジメント



籐手芸



絵手紙



書道

- ゆきどけ..... 1
- 公民館講座報告..... 2
- 公民館講座受講生募集..... 3
- 公民館講座受講生募集・
諏訪ことば..... 4

茅野市高齢者大学 技能講座 みなさん素敵な作品を制作されていました！



「学校教育法等の一部を改正する法律案」が6月10日に可決、成立した。改正する内容から「デジタル教科書法」とも言われ、紙媒体に限っている「教科用図書」という現在の規定をデジタルな形態を含み得るよう、新たに規定することを柱としたものようだ。メリットも報道されているが、懸念事項がないわけではない。文部科学大臣の発言にもあるように、完全なデジタル化がふさわしくない年齢、教科があるかもしれない。親としては、学校でデジタル端末を使う時間が増える事の子どもの身体への影響も気になるところだ。

日本よりも早く教育のデジタル化を進めてきた国では、アナログ回帰が起きているという話もある。幼児期よりデジタル端末を持たせるなどしてきたが、読解力や計算力が低下したことが背景にあるようだ。日本のような教科書の検定制度がないなど、単純な比較はできないが、デジタル化を進めたら学力が低下しました、では本末転倒だ。教育の分野でのデジタル化は後発である日本。海外の行き過ぎたデジタル化の反省を教訓にできることを強みにして、ぜひ我が子のやる気スイッチを押してもらいたいものである。

(小林 洋一)

公民館講座実施報告

諏訪地方公民館連絡協議会 地域づくり講座 「学習的手法による地域づくり」



おうてもん まきの みつお
追手門学院大学の牧野光朗先生よりご講演いただきました。

講義とグループワークを行い、「自分だけで解決できない問題が放置されているが、他人と協力できる“連携力重視型人材”が重要であること」「その人材を育成するためには“当事者意識の醸成”“課題解決に向けた議論をする『共創の場』の設置が必要」とご教示いただきました。（3月5日）

地域づくり講座 「社会的孤立の防ぎ方を学ぶ」



「社会構想大学院大学」の学生である辻坂衣美先生をお迎えし実施しました。本講座では「コミュニティ・コーピング」という超高齢社会体験ゲームを通じ、社会的に孤立した人をどう助けるかに着目しました。

受講生は楽しみながらもリアルな地域課題に直面し、真剣な表情でゲームを体験していたのが印象的でした。（3月6日）

「春休みこども体験教室」 ～古民家カフェ店主に聞く！ 私たちのまちのこと料理のこと～



「山が見えて雪が降りすぎない地域がいいな～」ということで、泉野地区の中道区へ移住された、カフェ「まっさんち」の正橋絵里さんをお迎えし実施しました。

移住の経緯やご自身のキャリア形成についてお話いただき、お店で出されているオムライスの上手な作り方も教えていただきました。実際に調理し、おいしいオムライスを作ることができました！（3月19日、26日）

健康講座 「初めての太極拳講座」



笠原一代先生から「太極拳では“ゆったりとした穏やかな動き”を大事にすること」を教えてくださいました。速い動きで使われる筋肉とゆったりとした動きで使われる筋肉は異なることを学んだ受講者は、身体の奥にある筋肉を使う気持ちよさを感じながら、熱心に取り組んでいました。

（4月9日、16日、23日、30日）

「スマートフォンの基本と防災の講座」



ソフトバンクの認定講師の方から実生活に役立つスマートフォンの使い方を学びました。

受講生の皆さんは貸出用スマートフォンを操作しながら、実生活だけでなく災害時に役立つ機能やアプリを教わりました。受講された方々は、スマートフォンを日常生活だけではなく、非常時での役立て方も学ぶことができました。（4月27日）

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。



みやざわ けい こ
宮澤 佳子 先生

諏訪市出身、在住。
ヨガと気功を2000年から始め、現在は八ヶ岳や諏訪湖周辺でヨガと背骨コンディショニングを広める活動をされています。

リラックスヨガ講座

心と身体の声に耳を傾けながら、ゆったりと動く「ハタヨガ」をベースにした講座です。

セルフメンテナンスを目的に、日常生活でも気軽に続けられる動きやセルフマッサージを取り入れながら、無理なく身体をほぐしていきます。

子育てや仕事などで忙しい毎日を過ごす中、心身ともにリラックスして、心地よい週末を迎えるためのひとときを、一緒にしませんか？

日 時 9月25日、10月2日、9日、16日
午後7時～8時30分(金曜日 全4回)

会 場 茅野市中央公民館 3階 体育室

定 員 18名(初めての方優先)

受講料 1,000円

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、在学、在勤者(特に20代～60代の方)

申込先 茅野市中央公民館
(☎ 0266-72-3266)



受付開始

8月26日(水) 正午～
(電話またはインターネット先着順)



◀ 申込
フォーム

※この講座は、初めて受講される方の申し込みを優先するため、大変申し訳ございませんが、申込状況によっては、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。その際はご連絡いたしますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

「みんならぼカードで考える」つながりから始まる地域づくり ～ 地域の中でできる、 小さなアクションを考えよう ～

「みんならぼカード」には、自分のやりたいことや正直な思いの具体例が書いてあります(例：やりたかったことに挑戦したい、最期は誰かといたい等)。

自分の正直な気持ちや他の方の考えに触れる中で、住んでいる地域の現状を、より良い方向に変えるための小さなアクション(できること)を見つけます。

日 時 9月25日(金) 午後1時30分～4時30分

会 場 茅野市中央公民館 2階 学習室

講 師 辻坂 衣美 先生

・大阪青山大学 介護福祉別科 専任教員
・社会構想大学院大学 社会構想研究科

定 員 20名

受講料 無料

持ち物 筆記用具

受講資格 地域づくりに興味のある方、地域で何か行動したいと思っている方・実践されている方、地域福祉・医療関係者、区・自治会・公民館関係者等

申込先 茅野市中央公民館(☎ 0266-72-3266)

受付開始

8月26日(水)
正午～

(電話またはインターネット先着順)



◀ 申込
フォーム

※みんならぼカードについて

- 「一般社団法人みんなの健康ラボ」の提供する、人生会議(ACP)を具体的に行うことを支援するカードゲームです。
- 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング: Advance Care Planning)とは、もしもの時のために、人生の最終段階において望む医療やケアについて自ら考え、大切な人や医療者と共有することです。これに加え、みんなの健康ラボでは、「人生の意味や豊かさ、やりたかったことを、大切な人と分かち合うプロセス」だと考えられています。

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)

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。

女性向け防犯セミナー ～女性を標的とした犯罪から 自分を守るためにできること～

「まさか自分が…」の前に。

毎日の通勤通学や夜道にヒヤリとした

ことはありませんか？

ALSOK (株) のプロの講師を招き、
実践的な防犯セミナーを開催します！ **知るだけで防げる、今日からできる防犯のコツ**を学べます。
お友達や親子での参加も大歓迎です！

日 時 9月29日(火) 午後7時～8時

会 場 茅野市中央公民館 2階 学習室

講 師 ALSOK (株) 社員

定 員 20名 **受講料** 無料

受講資格 市内在住・在勤・在学の女性
(高校生以上推奨)

申 込 先 茅野市中央公民館 (☎ 0266-72-3266)



防犯セミナーの内容

- 第1章 「女性」と「犯罪」
- 第2章 自分の身を守るためには
- 第3章 自分の身を守るためには (実践)
- 第4章 まとめ



受付開始

8月26日(水)
正午～

(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)

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)

かきかたサークル 「作品発表会」

期間 9月6日(日) 午前9時～
9月12日(土) 正午まで

内容 サークル会員の毛筆作品
約400点

主催 かきかたサークル

茅野市ニホンリスの会 写真展及び活動報告

期間 9月14日(月) 午後1時～
9月25日(金) 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
動内容

主催 茅野市ニホンリスの会

八ヶ岳総合博物館 「キノコ展」

期間 9月26日(土) 午前10時～
9月27日(日) 午後3時

内容 200種類のキノコの実物展示、
パネル展示

主催 八ヶ岳総合博物館 市民研究
員きのこグループ



↑ 諏訪ことば
知ってる？
使う？
アンケート実施中

長野県以外の都道府県では、
「ぼい」「やい」「おぼい」・
「あつか」などと言われている
ようです！



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