

凡例 日日時 期間 会場 内容 対象 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 休館日 問い合わせ

※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)日の午前9時から午後5時まで。入館料等詳細は各施設まで。

公民館

三郷公民館

TEL 77・2109 FAX 77・6060

情報モラル講演会

スマホやネット依存による心身への影響やいじめ・犯罪の事例から、保護者や地域の大人の対応の在り方を考える講演会です。

日 7月11日(木)

午後2時～3時20分

場 三郷小学校第2体育館

講 宮林麻里さん(みやばやしこともクリニック院長)

対 どなたでも 費 無料 申 不要

他 駐車場の混雑が予想されます。乗り合わせなどに協力ください。

健康長寿講座 脳トレ体験教室

音楽にのせて小さな打楽器や全体を使って表現し合い、脳の活性化を図る体験型の教室です。

日 ①7月9日②7月23日

③8月6日④8月27日

いずれも火曜日、午後1時30分～3時

場 三郷公民館スタジオ101

対 4日間通して参加できる人

講 降旗幸子さん(日本音楽健康協会音楽健康指導士)、ほか準音楽健康指導士2人

費 800円 定 20人(先着順)

穂高公民館

TEL 82・5970 FAX 82・3990

京のおばんざい料理教室

「夏のおもてなし料理」身近な材料で簡単にできる和食の味の出し方を学びます。

日 7月2日(火)

午前9時30分～正午

場 穂高会館調理実習室

内 ジャガイモのチリソース焼・簡単ゴマ豆腐・ナスの佃煮

対 市内在住・在勤者

講 高瀬美幸さん(料理講師)

費 1000円 定 20人(抽選)

申 6月26日(水)・27日(木)に穂高会館へ電話で(参加決定者には後日通知)

教育講座

「幸せな子育てができるために」子育てや教育に悩んでいませんか。子どもはもちろん、子育てに関わる大人も、幸せに生活するための接し方を学びます。

日 7月4日(木)

午前10時～11時30分

場 穂高会館第2会議室

講 百瀬敬子さん(認定子育てハッピーアドバイザー)

対 どなたでも 費 無料 申 不要

夕涼みコンサート〜ジャズと女性ジャズヴォーカルの夕べ〜

夏の夕べにジャズの演奏を楽しみませんか。

日 7月6日(土)

午後6時～7時30分

場 穂高会館講堂

内 出演 モダン・デュークスとY's Gem(女性ジャズユニット)

曲目 二人でお茶を、酒とバラの日々、星に願いを、センチメンタル・ジャーニーほか

費 無料 申 不要

健康づくり講座

「ヴォイスフィットネス教室」歌を歌うことで、ストレス発散や認知症予防にも役立つ、ヴォイスフィットネスを体験してみませんか。

日 7月9日～8月6日の毎週火曜日【全5回】

午後1時30分～3時

場 穂高会館講堂

対 市内在住・在勤者

講 杉本裕子さん(音楽療法士・シニアフィットネストレーナー)

費 1000円 定 30人(先着順)

申 6月27日(木)・28日(金)に穂高会館へ電話で

豊科公民館

TEL 72・2158 FAX 73・6401

ふるさと探訪講座

「安曇野道祖神散歩」歴史の息づかいを感じる道祖神をバスと徒歩で訪ねます。

日 6月28日(金)

午前8時30分～11時30分

場 豊科公民館集合(午前8時30分)

内 明科・穂高地域の道祖神を巡ります(詳細は受講生に後日通知)

講 高原正文さん(県文化財保護協会常務理事)

費 200円

定 18人(先着順)

申 6月24日(月)から豊科公民館へ電話で

豊科地域コーラスグループ

交流発表会

豊科地域で活動するコーラスグループの交流発表会を開催します。

日 7月6日(土) 午後1時30分(開場午後1時)

場 豊科公民館大ホール 費 無料

内 Vコーラスグループ発表(7団体)

▽全員合唱(あずみ野の四季、市歌など)

出 会い:ふれあい・生きがいセミナー

花と生き物が棲む庭作り

講師の幅広い人生体験をお聞きし、豊かな人生の送り方や楽しみ方を見つける講座です。

日 7月12日(金)

午後1時30分～3時

豊科公民館大会議室

講 片桐厚子さん(ガーデンファームライフオブ安曇野会員)

費 無料 申 不要

明科公民館

TEL 62・4605 FAX 62・5894

ZUMBA(ズンバ)講座

ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かす「ズンバ」を体験してみませんか。

日 7月4日(木)・11日(木) 午後7時～8時(1回のみ受講も可)

場 明科公民館講義室

対 市内在住・在勤者

講 上野千奈美さん(ZUMBAインストラクター)

費 1回200円(受講料)

再発見!安曇野の文化

TEL 71・2465 FAX 71・2338

明科廃寺

7世紀後半、中央集権国家の確立を目指した天武天皇は、仏教に国家の災いを鎮める役割を期待し寺院の建立を推進しました。明科廃寺もその政策に沿って建立されました。明科の地に完成した寺院の、華麗な伽藍、そこに置かれた荘厳な仏像や仏具、そして僧侶や建築を指揮した技術者の姿は、当時の安曇野の人々を驚かせたことでしょう。地方への仏教の浸透を示す以上に、安曇郡の成立、新たな国家の時代の幕開けの象徴でもありました。

しかし明科廃寺は、調査面積も狭く、その姿はほんの一部しか分かっていません。どのような伽藍であったのか、何重の塔がそびえていたのか、出土した古代の瓦から想像するのも楽しいものです。

なお、豊科郷土博物館では7月6日から、夏季企画展「明科廃寺が造られた時代―その時の明科、安曇野、そして信濃は?―」を開催します。どうぞご覧ください。



発掘作業の様子

定 各回20人(先着順)

持 運動靴・運動の出来る服装・飲み物(タオル・着替え(Tシャツなど))

申 6月26日(水)から28日(金)に明科公民館へ電話で

健康づくり講座

「音楽で楽しく認知症予防」音楽に合わせて体操をしたり、認知症予防に効果があるとされる音楽を聴いたり歌ったりして、楽しく認知症予防を行います。

日 7月9日(火) 午前10時～正午

場 明科公民館講義室

講 杉本裕子さん(音楽療法士)

費 無料 申 不要

「北の国から」 倉本聡 監修 46億年・地球の道 in 安曇野

46億年の地球の歴史を460mの距離に置き換えて、地球の壮大な物語と生物の進化を楽しんでいきます。

日 7月13日(土) ①午前9時30分～11時 ②午後3時～4時30分

場 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)

対 小学生以上の市内在住者(小学生は保護者同伴)

講 SMBC環境プログラム、NPO法人C・C・C富良野自然塾

費 入園料(団体料金を予定)

定 ①②いずれも40人(先着順。未成年者とその保護者を優先)

持 歩きやすい服装・靴、帽子、雨具、飲み物

申 6月24日(月)から環境課へ電話で

問 環境課環境政策係 TEL 71・2492 FAX 72・3176

第3回自然観察会

更新伐が行われた里山の生き物や植物の観察を通して、自然環境の現状を学びます。

日 7月6日(土) 午前9時～正午

場 押野山(明科七貴)

対 市内在住者(小学生以下は保護者同伴)

講 中田信好さん(田淵行男記念館友の会「むしの会」会長)、横内文人さん(長野県自然観察インストラクター)

費 無料 定 50人(先着順)

持 動きやすい服装、帽子、筆記用具、飲み物

申 6月24日(月)から7月1日(月)に環境課に電話で

問 環境課環境政策係 TEL 71・2492 FAX 72・3176

小中学校の教科書展示会

広く市民の皆さんに教科書を知っていただくため、教科書展示会を開催します。

日 6月25日(火)～7月7日(日)

平日 午前9時～午後8時

土日 午前9時～午後6時

場 中央図書館(みらい)

休 6月28日(金)、7月1日(月)

主催 県中信教育事務所

問 文化課図書館係 TEL 84・0111 FAX 84・0116