



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
<b>盆踊り・フォークダンス講習会</b> 「堀金音頭」「きよしのズンドコ節」「アンパンマンのマーチ」「一休さん」「マイマイム」「ジェンカ」を踊ります。 講師 青柳文子さん、太田綾子さん、赤澤睦子さん、青嶋愛子さん ほか	7月28日(金)、8月1日(火)・8日(火) 19:00~20:00 堀金公民館会議室1	費無料 定20人(先着順)	7月24日(月)から28日(金)に電話で 堀金公民館 Tel.72-5796
<b>夏休み将棋教室・囲碁教室</b> 子どもから大人、初心者から上級者まで将棋と囲碁を楽しみます。 講師 市囲碁・将棋実行委員会の皆さん	【将棋】 8月1日(火)・2日(水) 【囲碁】 8月3日(木)・4日(金) 10:00~16:00 明科公民館講義室	費無料	7月24日(月)・25日(火)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605
<b>夏休み子ども支援講座</b> 夏休みの宿題の見直しと体験・制作活動を行います。 ①万華鏡制作 講師 藤松伸二郎(三郷公民館長) ②手紙の書き方 講師 横石豊さん(三郷郵便局長) ③けん玉体験 講師 高山万寿さん(けん玉協会安曇野支部長)	①8月2日(水) ②8月3日(木) ③8月4日(金) 9:00~12:00 三郷公民館講堂 他	3日間参加できる小学4~6年生 費無料 定10人(先着順)	7月24日(月)から電話で 三郷公民館 Tel.77-2109
<b>松枯れ材を使ったアイス作り</b> 松枯れ病について学んだ後、松枯れ材を使ったアイス1脚を作ります。親子参加も大歓迎です。 講師 安曇野里山木工倶楽部の皆さん、市耕地林務課職員	8月4日(金) 9:30~12:00 穂高公民館講堂	小学生以下(3年生以下は保護者同伴) 費700円 定10組(先着順)	7月26日(水)・27日(木)に電話で 穂高公民館 Tel.82-5970
<b>三郷まなび隊</b> 昆虫観察と川原遊びをします。 講師 丸山知裕(三郷昆虫クラブ)	8月5日(土) 8:30~15:00 黒沢洞合自然公園	小学生と保護者 費200円 定10人(先着順) 持 昼食、飲み物	7月25日(火)から27日(木)に電話で 三郷公民館 Tel.77-2109
<b>夏休み親子料理教室 スイーツをつくろう!</b> マンゴープリン、ヨーグルトムースなど、夏に食べたくなるスイーツを作ります。 講師 安井邦夫(明科公民館長)	8月8日(火) 9:00~12:00 明科公民館調理実習室	小学生と保護者 費1組1,000円 定5組(先着順) 持 スイーツを入れる容器	7月31日(月)、8月1日(火)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605
<b>夏休みの宿題お助け講座</b> 元教員などの地域の皆さんが、問題の解き方や考え方を教えます。	8月9日(水) 10:00~16:00 明科公民館講義室	小学生 費200円 定20人(先着順) 他 昼食付き	8月3日(木)・4日(金)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605
<b>スラックライン教室</b> 綱渡りスポーツ・スラックラインを体験します。 講師 Slackline Lovers大町の皆さん	8月26日(土)、9月2日(土)・10日(日) 14:00~15:30 穂高総合体育館アリーナ	小学生以上(小学生は保護者同伴) 費各回200円 定20人(先着順)	8月3日(木)・4日(金)に電話で 穂高公民館 Tel.82-5970
<b>堀金のお宝発見講座</b> 子どもと大人が一緒にめぐる堀金のタカラ探し歩いて地域のタカラ「拾ヶ塚」を探検します。 講師 千村裕一(市文書館職員)	8月6日(日) 8:00~11:00 堀金公民館集合	どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴) 費200円 定20人(先着順)	7月26日(水)から8月2日(水)に電話で 堀金公民館 Tel.72-5796
<b>明科いいまちサロン8月例会 平和を願う集い</b> 戦争体験者の話を聞き、平和について考えます。 講師 横内恵子さん	8月22日(火) 13:30~15:00 明科公民館会議室2	費100円	申不要 明科公民館 Tel.62-4605
<b>三郷の宝教室① 哲学者・務台理作</b> 冊子「三郷の宝」に沿って三郷地域の理解を深めます。今回は、平和と幸福を追求した哲学者・務台理作について学びます。 講師 平沢重人(市文書館館長)	8月30日(水) 10:00~11:30 三郷公民館講堂	費無料 定50人(先着順) 持 冊子「三郷の宝」(無い人にはお渡しします)	8月22日(火)から電話で 三郷公民館 Tel.77-2109
<b>拾ヶ塚めぐり</b> 拾ヶ塚をバスで巡り、その歴史と仕組みを学びます。 講師 青柳和義さん(元長野県拾ヶ塚土地改良区事務局)	9月1日(金) 8:45~12:00 堀金公民館集合	費200円 定15人(先着順)	7月31日(月)から8月10日(木)に電話で 堀金公民館 Tel.72-5796

親子・子ども

歴史・文化

講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
<b>おしゃれな英字新聞紙エコバッグ作り</b> 指先を使ってエコバッグ作りにチャレンジします。夏休みの思い出に、親子参加も大歓迎です。 講師 門崎克典さん	8月8日(火) 9:00~12:00 穂高公民館第3会議室	費300円 定10人(先着順)	7月27日(木)・28日(金)に電話で 穂高公民館 Tel.82-5970
<b>農業体験講座(後期)</b> 自分の作ったハクサイでキムチ作りに挑戦しよう!自分で種まきして白菜を育てます。収穫後、韓国出身の講師から本場のキムチ作りを学びます。 講師 上松林銀さん(ゲストハウスソウル)	農業体験 8月19日、9月9日・23日、10月21日 土曜日、8:30~10:00 ▷キムチ作り 11月25日(土)・26日(日) 堀金公民館集合	費200円 定10人(先着順)	7月24日(月)から8月4日(金)に電話で 堀金公民館 Tel.72-5796
<b>超初心者向けスマートフォン講座</b> スマホの基本的な操作、アプリの使い方などを学びます。 講師 公民館職員	8月10日(木) 10:00~12:00 豊科公民館大会議室	費200円 定15人(先着順) 持 スマートフォン	7月27日(木)・28日(金)に電話で 豊科公民館 Tel.72-2158
<b>スマホ講座 超初心者向け はじめてのスマートフォン</b> スマホの操作、画面の見方など基本から学びます。 講師 スマホ販売店スタッフ	8月22日(火) 10:00~12:00 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 持 スマートフォン	8月15日(火)・16日(水)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605
<b>スマホ講座 初級・中級者向け インターネットを使う</b> インターネットの検索方法、2次元コードからのアクセス、動画やライブカメラの閲覧方法を学びます。 講師 スマホ販売店スタッフ	8月22日(火) 13:30~15:30 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 持 スマートフォン	8月15日(火)・16日(水)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605

### 安曇野明科親睦ゴルフ大会

8月23日(水) 穂高カントリークラブ  
対市内在住・在勤者、安曇野市出身者  
費14,900円(キャディー、カート、食事、税込み) 定160人(先着順)  
8月5日(土)までに明科公民館へ申込用紙を直接。申込用紙は同館窓口で入手できます。  
明科公民館 Tel.62-4605



## 各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者に問い合わせください。

<b>夏のアルプス大冒険</b> ヒンヤリ爽快!「ウォーターパーティー」 水上アスレチック・ウォーターアドベンチャーやじゃぶじゃぶ池などで水遊びを楽しめます。2万本のヒマワリ畑・ヒマワリ迷路や県内最大級のサンパチェンスの水上花壇も必見です。	8月20日(日)まで 堀金・穂高地区 堀金・穂高地区	費要入園料	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel.71-5511
<b>不登校講演会「不登校を考える 2023」</b> 不登校生の居場所「はぐルッポ」代表の西森尚己さんに、不登校生への対応をお話しいたします。	9月2日(土)13:30~15:35 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1	不登校の生徒と保護者、学校・医療関係者 費無料 定32人(要申込)	明科学習支援センター実帰舎 家田典和さん Tel・Fax57-6203 iedanorikazu@gmail.com
<b>合気道初心者向け体験教室</b> 合気道の基本から護身術までを学びます。体力に自信のない人、親子参加大歓迎。	8月4・11日・18日 金曜日、19:30~20:45 穂高武道館柔道場	小学3年生以上 費1回500円(保険料別) 定10人程度 持 長袖・長ズボンのジャージ	7月31日(月)までに市スポーツ協会合気道部・下里朝水さん(Tel.090-1537-7152)または市スポーツ協会(Tel.88-3516)へ電話で
<b>バドミントン初心者教室</b> バドミントンの基本的な技能・ルールなどを学び、ゲームを楽しみます。	9月10日(日)9:00~12:00 三郷文化公園体育館メインアリーナ	費300円 定20人程度 持 上履き・ラケット・タオル・飲み物	8月1日(火)から9月9日(土)に三郷バドミントン連盟・河原崎広和さん(Tel.090-8749-0284)または市スポーツ協会(Tel.88-3516)へ電話で
<b>太極拳、気功八段錦講習会</b> ロコモ・メタボ予防などに有効な太極拳を基本から学べます。体幹を整え、柔軟性やバランス能力の向上など健康増進に役立ちます。	8月2日・9日・23日・30日、9月6日 水曜日、13:00~15:00 三郷公民館201会議室	初心者 費1000円(5回分) 定15人程度 持 運動靴・ヨガマット	7月22日(土)から29日(土)に日本健康太極拳同好会・飯島重男さん(Tel.090-8329-1048)または市スポーツ協会(Tel.88-3516)へ電話で