

生涯学習に参加してみませんか

～下半期(10月～3月)に教育委員会が行う事業・行事計画～

◆ 実施機関および問い合わせ・申込み先 ◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム(下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

申込受付：9月11日(水) 午前9時～ 文化センター小ホール(1階)

※申込み受付初日は窓口受付のみ、その後は電話での仮予約が可能です。(土・日・祝日は受付不可)

◆講座等の申込みをされる皆さんへ◆

町民すべてが「一生涯学習」を目指していますので、新しく受講される方を優先とさせていただきます。

- ・申込みは町内在住在勤の方で先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・申込み受付初日の午後1時以降より代筆での申込みが可能です。(午前中の受付は本人に限り)
- ・講座ごとの受講料は、教材費・保険料等で全日程分です。(受付時に前納していただきます)
- ・講師の都合、または受講者が少人数の場合は、中止になることがあります。

平日昼間の講座

講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★できることから始めませんか				
new リラックス講座 アラルト	公民館で行われてきたリラックス系講座(アロマ、リンパマッサージ&メイクセラピー、夢ノート)を集めたアラルト講座です。(託児つき) 講師:藤森 綾子、藤森 綾子、濱 奈緒美	11月 10:00～12:00 月曜日 全3回	文化センター 和室 講習室	一般 10人 受講料:1,100円
new 脳トレ麻雀講座	麻雀をやりながら、役を覚えたり、手を動かすことで、脳を活性化します。初心者の方大歓迎です。 講師:小山 恵七	10月～11月 13:30～15:30 火曜日 全7回	文化センター 会議室	一般 16人 受講料:200円
new 臨床美術講座	独自のアートプログラムを用いて絵を描きます。心の解放や意欲の向上、認知症予防などを目指します。 講師:藤森 るり	11月～12月 13:30～15:30 火曜日 全3回	文化センター 講習室	一般 10人 受講料:1,600円
new 食育応援隊の講座 知ってみよう!甘酒の世界	麴について学び、水筒で甘酒を作ります。さらに、麴を使った料理も紹介します。 講師:花岡 慶子	9月25日 10:00～11:00 水曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料:2,000円
new ぶらり下諏訪 俳句とまち歩き講座	下諏訪の町を歩きながら、季節の風景を俳句に詠んだり、互いの句を鑑賞しあう句会を行う中で、俳句について学びます。 講師:篠遠 良子	10月～12月 10:00～12:00 水曜日 全5回	文化センター 講習室他 町内各所	一般 16人 受講料:200円
new クリスマスリース作り	ドライフラワーを使って、クリスマスに向けて、本格的なリース作りをします。 講師:久保田 みすず	11月13日 13:30～15:00 水曜日 全1回	文化センター 工作学習室	一般 12人 受講料:2,000円
おりがみ講座	初心者向けのお題から、回を重ねるごとに、難しいお題に挑戦していきます。毎回ひとつの作品ができあがるのでやりがいがあります。 講師:溝口 悦子	10月～11月 13:30～15:00 木曜日 全5回	文化センター 会議室	一般 10人 受講料:1,600円
new 簡単!男の料理講座	温かい鍋とおつまみを作って、寒い冬を乗り切りましょう。男性限定の講座です。自炊に役立ちます。 講師:笠原 邦子	11月28日 10:00～13:00 木曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料:700円
食育応援隊の講座 災害食	災害時に役立つバッククッキング(湯煎料理)や、備蓄食糧の試食を通して、緊急時の食について学びます。 講師:高木 寛子	11月1日 10:00～12:00 金曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料:500円
new 食育応援隊の講座 アイデア炊き込みご飯	秋から冬にかけて食べたくなる、具がたっぷり入った炊き込みご飯。ちょっと意外な食材も使って、新しい味を体験してみませんか? 講師:吉澤 すえ子	11月22日 10:00～12:00 金曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料:700円
★体を動かして健康になろう				
脳トレいきいき体操	手先足先を使った体操と、童謡などを使ったコミュニケーションで脳を活性化します。 講師:長矢 良子	10月～12月 10:00～11:30 月曜日 全6回	文化センター 軽体育室	一般 20人 受講料:100円

講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★体を動かして健康になろう				
ヨーガ体験講座	ヨーガの基礎を学びます。心身共にリフレッシュできる時間を過ごしましょう。 講師：土田 香里	10月～12月 10:00～12:00 木曜日 全5回	文化センター 和室	一般 12人 受講料：100円
キックボクシング エクササイズ	元女子プロ選手の先生からキック等の動きを学び、身体の体幹に効くエクササイズを行います。 講師：高田 結	10月～12月 13:30～15:00 金曜日 全6回	文化センター 軽体育室	一般 15人 受講料：100円

平日夜間の講座

講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★できることから始めませんか				
ワード&エクセルの あれこれ	ワードとエクセルを基礎から学びます。テキストを使うので、わからないことも自分で復習できます。 講師：新聞 寛之	10月～12月 19:00～21:00 月・火曜日 全10回	文化センター 視聴覚室	一般 10人 受講料：2,400円
new 食育応援隊の講座 おうちでビストロ	簡単に豪華なおもてなし料理を学びます。自宅でビストロ気分が味わえるかも！ 講師：笠原 邦子	10月23日 19:00～21:00 水曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：800円
new 食育応援隊の講座 蒸し料理で 時短クッキング	手間をかけず、ヘルシーな蒸し料理を作ります。忙しい毎日のお料理に活かれます。 講師：笠原 邦子	11月13日 19:00～21:00 水曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：800円
写経体験講座	初めての方でも出来るように丁寧な字形説明の時間が計画されています。墨の香の中で、細筆を用いてゆったりと写経(般若心経)を行います。 講師：古屋 典子	10月～12月 19:00～20:30 木曜日 全6回	文化センター 視聴覚室	一般 10人 受講料：1,800円
new 食育応援隊の講座 クリスマスのケーキ	クリスマスにぴったりの、フランスにルーツを持つケーキ「プッシュドノエル」を作ります 講師：藍田 智恵	12月19日 19:00～21:00 木曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：500円
new 食育応援隊の講座 バレンタインのケーキ	バレンタインにぴったりの、アメリカの代表的なチョコレートケーキ「ブラウニー」(ナッツ入り)を作ります。 講師：高木 恵理	2月7日 19:00～21:00 金曜日 全1回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：500円
new グルーデコ講座	グルー(樹脂粘土)とスワロフスキーを用いて、自分だけのオリジナルアクセサリーを作ります。 講師：堀 美智子	11月15日 19:00～21:00 金曜日 全1回	文化センター 講習室	一般 8人 受講料：2,600円

★体を動かして健康になろう

B. S. E (ビューティー・ストレッチ・エクササイズ)	インナーマッスル、筋膜、リンパの流れにアプローチしていくストレッチとエクササイズを、音楽に合わせて楽しみながら、全身のゆがみを整え筋力アップしていきましょう。 講師：北原 奈美子	10月～12月 19:15～20:30 火曜日 全5回	文化センター リハーサル室	一般 15人 受講料：100円
new フォークダンス講座	世界各国の音楽で踊ります。年齢・性別問わず誰でも楽しく動けて、健康増進にも役立ちます。 講師：小松 志津子	10月～1月 19:00～21:00 水曜日 全7回	文化センター リハーサル室	一般 15人 受講料：100円
バレトン講座	バレエ・ヨガ・フィットネスの三つの要素を取り入れた有酸素運動を体験します。思いっきり動いて、寒さを吹き飛ばしましょう。講師：唐木田 由紀	1月～2月 19:30～20:30 木曜日 全4回	文化センター 軽体育室	一般 15人 受講料：100円

★古き良き日本の伝統文化を

生け花体験講座 (小原流)	小原流生け花で、クリスマスのお花を生けます。華やかなお花でクリスマスを彩りませんか？ 講師：有賀 晶子	12月17日 19:00～20:00 火曜日 全1回	文化センター 工作学習室	一般 10人 受講料：1,200円
着物の着付け講座	お正月に向けて、自分で一から着物を着付けられるように学びます。 講師：小口 友子	10月～12月 19:00～21:00 木曜日 全7回	文化センター 和室	一般 10人 受講料：100円
茶道講座 (裏千家)	茶道の裏千家の所作やお点前の基本を学びます。お茶とお菓子を楽しみながら学びましょう。 講師：市川 徹子	10月～11月 19:00～21:00 金曜日 全6回	文化センター 和室	一般 10人 受講料：2,000円

土・日曜日の講座

講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
new ボディートーク講座	体のバランスを整えて、ストレスを和らげるボディートークを用いたセルフケアの方法を学びます。 講師：安田 妃佐	11月30日 13:30～15:00 土曜日 全1回	文化センター 視聴覚室	一般 20人 受講料：100円



町民大学		下諏訪町公民館 ☎28-0002		
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
町民大学講演会 一下諏訪で学ぶ一		《下諏訪町を主にした諏訪地域の文化を学びます》		
・『島木赤彦 ～人に歴史あり 道を求めて～』 講師：宮坂 徹（諏訪湖博物館・赤彦記念館 元館長）		9月1日（日） 13:30～15:00		
・下諏訪の文学（12） 『下諏訪ゆかりの大衆文芸』 講師：小口 明（元下諏訪町教育長・島木赤彦研究会名誉会長）		10月13日（日） 13:30～15:00	文化センター 集会室	一般 50人 受講料 各100円
・メンデル講演会 『放射能と暮らし』 講師：数藤 由美子（量子科学技術研究開発機構） 『郷土の偉人、篠遠喜人博士』 講師：長田敏行（東京大学名誉教授）		11月23日（土） 13:30～15:30		
実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪総合文化センター ☎28-0018		
北欧音楽祭すわ2019	1) ロビーコンサート しもすわ混声合唱団	10月12日（土） 13:00～13:45	文化センター モミの木ホール	入場無料
	2) 親と子どものためのコンサート ①才能教育生徒の演奏 ②児童、生徒の演奏 ③ヴァイオリン独奏 ④諏訪ホルンアンサンブル ⑤みんなで「故郷」合唱 指揮 大野 総一郎	10月12日（土） 14:00 開演	文化センター やまびこホール	入場無料 （要整理券）
	3) 諏訪交響楽団渡邊暁雄記念演奏会 シベリウス、モーツァルト、ベートーベン	10月13日（日） 15:00 開演	文化センター あすなるホール	一般 1,000円 高校生以下 500円
	4) 講演会 演題「父渡邊暁雄のこと」 講師 渡邊 康雄	10月14日（月） 15:00 開演	文化センター やまびこホール	入場無料 （要整理券）
子ども映画会	家族で楽しめる映画会を予定しています。	2月2日（日） 時間未定	文化センター やまびこホール	中学生以下 700円 大人 1,000円
実施機関および問い合わせ・申込先		生涯学習係 ☎27-1111（内線718）		
成人式	成人式式典 	1月12日（日） 12:00～	文化センター やまびこホール	平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方
実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627		
企画展 「和田嶺合戦（仮称）」	元治元年（1864年）11月20日に樋橋で起きた水戸浪士と高島・松本両藩による戦いについて、実物資料を交え展示します。	10月から11月	宿場街道資料館	
今井邦子文学講座	今井邦子の歌や残した功績などについてお話しします。	10月	今井邦子文学館	
柿蔭山房講座	江戸時代の武家住宅であり、歌人島木赤彦が暮らした家でもある柿蔭山房にスポットを当て解説します。	10月19日（土） 13:30～	柿蔭山房 （北高木）	詳細につきましては、改めてホームページ等でお知らせいたします。
第19回 島木赤彦童謡コンクール 表彰式	身近な暮らしや風土などを題材とした童謡作品の入賞者表彰式。 応募期間は10月2日（水）までです。 入賞作品発表は12月中旬を予定。	1月25日（土） 14:00～	諏訪湖博物館 ・赤彦記念館	
第32回 赤彦忌	日本を代表するアララギ派歌人島木赤彦を偲び、功績を伝えていくことを目的に、式典及び講演会等を行います。	3月27日（金） 13:30～	諏訪湖博物館 ・赤彦記念館	



実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪体育館 ☎27-1455		
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
早朝ラジオ体操閉会式	下諏訪町全9会場でおこなわれていた早朝ラジオ体操の閉会式	10月14日(月) 6:30~	あすなる公園 (雨天時は体育館アリーナ)	早朝ラジオ体操参加者
町民スポーツ祭	町民マラソン大会、各種スポーツ教室を開催	10月14日(月) 8:30~	下諏訪町総合運動場ほか	詳しくはスポーツ振興係まで
第18回チャンスボール大会	下諏訪町発祥のニュースポーツ「チャンスボール」の大会	11月24日(日) 8:30~	下諏訪体育館アリーナ	参加無料(要申込) 1チーム5人構成
氷上祭	秋宮スケートリンクにて氷上の大運動会を行います。	1月26日(日) 9:00~	秋宮スケートリンク	参加無料(申込不要)
体育施設無料開放日は、10月13日(日)、10月14日(月・体育の日)、2月11日(火・建国記念の日)、3月20日(金)です。				

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立図書館 ☎27-5555		
おはなしのへや	絵本の読み聞かせや紙芝居、パネルシアターなど	毎週土曜日 11:00~11:30	ミニシアター	参加自由 30人 概ね4歳以上
おはなしのへやプチ	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週木曜日 11:00~11:30	〃	参加自由 30人 概ね3歳以下
「セカンドブックのつどい」での読み聞かせ	家庭で絵本の読み聞かせの習慣が育つことを願い、2歳を迎えた子どもさんに、2冊目の絵本を手渡しで贈る。	月1回(木) 10:30~ 9/5、10/3、11/7、 12/5、1/9、2/13、 3/5	会議室	2歳を迎えた子どもと親
語りのタベ	昔話の語りを聞く会。図書館職員が出演。	11/1(金)、2/28(金) 19:00~	〃	自由参加
館内「テーマボックス」の展示	季節にちなんだ本の紹介と展示	9月~3月		
家庭読書の日	家庭で読書に親しんでもらうため、毎月テーマを決め本等を紹介する。	毎月第2日曜日		
図書館シネマ	淀川長治の語り付き「チャップリン特選集」、「風雲児たち」「いのちの林檎」の3本を上映。	9月14日(土)~16日(月) 14:00~16:00	会議室	中学生以上 定員30名
ムーミン映画会	北欧音楽祭にちなんでムーミンの映画を上映	9月29日(日) 10:30~	〃	自由参加
図書館まつり	お話し広場、マジックショー、音楽鑑賞、朗読会などの企画で図書館に親しんでもらう。	10月19日(土)~ 20日(日)	全館	自由参加
古本市	図書館で廃棄する本・雑誌、町民から提供された本などを無料で持ち帰ってもらう。	11月10日(日)	会議室	自由参加
ブックカフェ	下諏訪の小中高の図書委員会によって構成される下諏訪Bookプロジェクト主催の読書できるカフェ	11月	〃	自由参加
クリスマス工作会	クリスマスにお部屋に飾れる簡単な工作	12月1日(日) 10:30~	〃	5歳以上の方
お話の部屋クリスマス会	子どもたちにお話のプレゼント!	12月21日(土)	〃	幼児から小学生
JAZZ on a Winter at the Library	JAZZのレコード・CDの鑑賞会です。篠原豊先生の選曲・解説で大人のJAZZを楽しむ。コーヒースervice付き。	12月22日(日)	〃	大人対象
図書館カルタ大会	図書館所蔵の絵本カルタ、郷土カルタ、布カルタ、百人一首などで楽しめます。	1月5日(日) 11:00~	〃	幼児から大人
おやこ工作会	親子で紙飛行機を作ってあそびます。	2月16日(日) 10:30~	〃	5歳以上の方
ワークショップ「写真昔語り」	インターネットで昔の下諏訪の写真を見る方法やその活用方法を学ぶ。参加者の方にも所蔵する古い写真をお持ちいただく。	2月23日(日)	〃	大人対象
春休みこども映画会	図書館所蔵のDVDを上映	3月27日(金) 10:30~、13:30~	〃	幼児から小学生

●今年度下半期の町内各校の公開日時等● ～学校へどうぞ気軽にお出かけください～

※来校の折には、事務室で受付を通していただくようお願いします。



学校名及び問い合わせ先  下諏訪町立下諏訪南小学校  27-5000			
行事名	実施日時		対象(学年)及び内容
南っ子ふれあいバザール祭り	9 / 21 (土)	9:00~16:00 (雨天決行)	会場:大小体育館。詳しい問い合わせは学校へ
校内音楽会	11 / 1 (金)	8:40~12:30	全 校 合唱、合奏の発表
家族祖父母参観日	11 / 15 (金)	8:45~12:20	全学年 授業参観・地域公開講座(なぎがまCS共催)
学年別地域公開参観日	2 / 7 (金) 5・6年、2 / 12 (水) 3・4年、2 / 19 (水) 1・2年 授業参観・学級懇談会 13:55~14:40		

 下諏訪町立下諏訪北小学校  27-2288			
北小ふれあいバザー & フリーマーケット	10 / 19 (土)	9:00~12:00 (雨天決行)	会場:第1体育館。詳しい問い合わせは学校へ
校内音楽会	11 / 1 (金)	9:00~12:00	全 校 音楽会
地域公開参観日	11 / 15 (金)	13:55~	全学年 授業参観・人権講演会・学級懇談会
学年別地域公開参観日	2 / 6 (木) 3・4年、2 / 12 (水) 5・6年、2 / 18 (火) 1・2年 授業参観・学級懇談会 13:55~14:40		

 下諏訪町立下諏訪中学校  27-3000			
なぎがま祭	9/27(金)28(土)	9:00~16:00	全 校 展示見学・音楽会
キャリア教育の日	10 / 24 (木) 10/23(水)~24(木)		1 学年 (職場見学) 3 学年 (進路講話他) 2 学年 (職場体験)
地域公開参観日	10 / 31 (木) 2 / 17 (月)	8:45~16:00	全学年 公開授業・給食試食会・人権講演会 公開授業・PTA後期総会

 下諏訪町立下諏訪社中学校  28-7600			
絆祭	9/27(金)28(土)	9:00~16:00	全 校 展示見学
校内音楽会	11 / 3 (日)	13:30~15:30	全 校 全校、合唱発表、PTA・地域コーラス
地域公開参観日	10 / 11 (金) 2 / 14 (金)	8:45~14:40	全学年 公開授業、給食試食会 公開授業、PTA後期総会

 長野県花田養護学校  28-3033			
第14回学校祭 花はな祭	9 / 27 (金) 9 / 28 (土)	一般公開 28日 (土) 9:00~12:00	全 校 展示見学・体験、音楽のつどい、PTAバザー(花田養護学校3、4階)
校外バザー(製品販売)	10 / 10 (木)	10:00~13:30	中学部(岡谷市レイクウォーク)
地域公開参観日	11 / 1 (金) 12 / 13 (金) 2 / 21 (金)	10:30~13:30	全校授業参観 小学部運動会 全校授業参観 高等部運動会 全校授業参観 中学部バザー 高等部まための会

 下諏訪向陽高等学校  28-7582			
地域公開授業	10 / 16 (水)	10:05~10:55	全学年 2校時授業公開 中学生授業見学に合わせて公開 *事前に教頭まで電話で申込み。

※紙面の関係上、記載されていない行事があります。ご了承ください。

教育委員会からのお知らせ

町民総合文化祭 (民公協働事業)

作品展 日時：10月4日(金)～10月6日(日)

4日・5日 午前9時～午後5時

6日 午前9時～午後4時

場所：下諏訪総合文化センター

内容：華道・茶道・書道・絵画・版画・写真・陶芸・盆栽などの展示

芸能祭 日時：10月6日(日) 午前9時30分 開演予定

場所：下諏訪総合文化センター やまびこホール

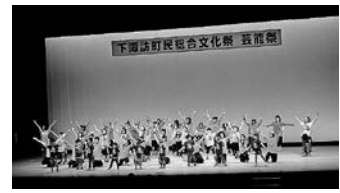
内容：木遣り・大正琴・詩吟・踊り・ダンスなどの発表

音楽祭 日時：10月27日(日) 第1部 午前10時・第2部 午後1時 開演予定

場所：下諏訪総合文化センター やまびこホール

内容：合唱・合奏・吹奏楽・フルート・ギターなどの発表

※ 開演時間等のお問い合わせ：下諏訪町公民館 ☎28-0002 (下諏訪総合文化センター内)



芸能祭の1コマ



町社会人権教育研修会のお知らせ

本年度のテーマ：「命、そして家族への思い

井村さんが伝えたかったことー」

日時：9月13日(金) 午後2時00分～午後5時00分

会場：文化センター小ホール他

公演：井村和清「飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ」

岡谷市在住の朗読家、中澤由佳さんの朗読

内容：この本が世に出たのは、今から40年前。著者の井村さんは、有能な医師として周囲の期待を一身に背負いながら、31歳という若さで病に冒され、帰らぬ人となってしまいました。迫り来る死の影に立ち向かう中、遺される家族や周囲に人々に宛てた井村医師の言葉を通して、時代とともに変わってきた家族、そして社会への思いを深める時間になることを願っています。

※ 問合せ：教育こども課 生涯学習係 担当：山田 ☎27-1111 (内線) 719

成功は「ありがとう」の気持ちから

くらしの中には様々なことがあります。日々の些事から社会の情勢までまわりの状況は、私たちの意に反してめまぐるしく変化していきます。そんな中で、不安や怖れ、孤立感に見舞われることもあります。そしてそれが周りへの敬意や信頼の喪失につながることもあります。困難な辛いときにも明るく前向きでいられると随分良いのと思えます。

そんな折りに、ある心理学者がリーマンショックの不況のさなかのアメリカで「『ありがとう』と感じたことを一日三つ書き出してみましょう」ということを提案し成果を上げたという話を耳にしました。(ジョン・エイカー「幸福と成功の意外な関係」TED) 一日を振り返って「ありがとう」と感じたことを探す。そうすると「ありがとう」と感じたことをその時と振り返る時で二度経験することになります。それが三つなので合計六回経験することになります。

感謝の思いはこちらから見つけようとしなくて気がつかないものです。やってみるとわかりますが、自分ばかりの人の人に支えられているということに気づき、周りへの見方が変わります。幸せな気持ちには、辛いこと・苦しいことに立ち向かう意欲の源泉になります。困難なことを成し遂げた人は一様に感謝の言葉を口にします。

私たちは、成功を遂げたから感謝の言葉が出ていいると思いがちですが、本当は逆で、感謝の気持ちを常に持っていたから成し遂げられたのかもしれない。成功は、「ありがとう」の気持ちから。いつも喜び、感謝する人は幸せで、どんなことにも対処できる道を見出すことができるのかもしれない。

杉山 清