

# 令和8年度 白馬村公民館行事予定



○はくば塾

### 歩いて白馬山麓を一周する「白馬山麓めぐり」

講師：山麓めぐりガイド

今年度は第5グループの後半です。2年かけて白馬村をぐる〜っと一周、自分たちの住む郷土を自分の足で歩きながら巡って里山の文化・歴史を学び、足裏から伝わる感動を一緒に味わいます。

☆第5グループ（昨年からのグループで新たな募集はありません）

◆とき：4月21日（火）、5月26日（火）、6月23日（火）  
7月14日（火）、9月15日（火） ※予備日：10月13日（火）  
終日（午前9時集合～午後3時頃解散）

◆受講料：1回につき1,000円 ※第6グループは令和9年春募集を予定しています

### 古文書講座

講師：福嶋 紀子

江戸時代から白馬村の中で大切に保存されてきた古文書を使って、白馬村の歴史を紐解きます。今まであまり知られてこなかった村人の生活を、白馬村の景色の中で追いかけてみませんか。江戸時代の村の人たちはどんなものを食べていたの？どんなものを着ていたの？どんなことを楽しみにしていたの？楽しいこと辛いこと、土蔵の中に眠っていた古文書が日々の生活の様子を語り始めます。古文書が読めなくても大丈夫、眺めて楽しみましょう。

◆とき：5月23日（土）、7月11日（土）、9月19日（土）、11月14日（土）  
いずれも午後1時30分から3時

◆ところ：白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階学習室、ほか

◆受講料：全4回開催（各回）500円

### はくば塾

講師：田中 欣一

長きに渡り各地で講演を行ってこられた田中欣一先生ですが、令和8年度の講義は白馬村公民館の本講座のみとなります。今回は、「古代日本海文化」「塩はどこからきたのか」「千国街道（塩の道）」「善光寺信仰と善光寺街道」をテーマに取り上げます。これらが人々の暮らしにどのような影響を与え、どのように広がっていったのでしょうか。ぜひこの機会にご参加ください。

◇第1回：5月15日（金）午前10時から12時 古代日本海文化 ～日本の表玄関は日本海側だった～  
◇第2回：6月12日（金）午前10時から12時 塩はどこから来たのか  
◇第3回：7月10日（金）午前10時から12時 写真で見る千国街道  
◇第4回：9月11日（金）午前10時から12時 善光寺信仰と善光寺街道①  
◇第5回：10月9日（金）午前10時から12時 善光寺信仰と善光寺街道②

◆ところ：白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階学習室

◆受講料：各回500円

### 北アルプスの成り立ちと大北地域の地震・河原の石ころ観察会

講師：太田 勝一

北アルプスの3000m級の美しい山並みは、私達に多くの自然の恵みをもたらしてくれています。では、この北アルプスはどのようにして現在の姿になったのでしょうか。また、北アルプスの東側の盆地では地震が多く発生し、白馬村でも12年前に神城断層地震で大きな被害がでました。この講座では、北アルプスの成り立ちとそれに引き続く地震活動について、講義と現地学習会で分かりやすく解説します。

①北アルプスの成り立ち ◆講義：4月24日（金）13時30分から15時30分 ふれあいセンター2階学習室  
◆現地学習：5月9日（土）13時から16時30分 塩島の神城断層・姫川

②河原の石ころ観察会（現地学習：小中学生親子対象）：6月14日（日）9時30分から12時 松川

観察会では、松川の河原の石を観察して、北アルプスの成り立ちをたどります。  
小学生も楽しく理解できる内容で、自分で作った岩石標本セットを持ち帰ります。

◆受講料：①各回500円、②1組500円 詳細は募集チラシでお知らせします。

### 毎日の食事で健康管理 ～オーソモレキュラー栄養療法を知る～

講師：北澤 節子

家族の健康を守るのはあなた。薬に代わる知識とその効果や病気になる前にできることを学び、栄養を意図的に使って心と身体を整えましょう。この講座におすすめなのは「健康寿命を延ばし人生を楽しみたい方」、「家族の健康に不安を感じている方」、「病院に行くほどでもない不調が続いている方」などです。健康に繋がる食事や栄養について、皆さんが知りたい内容を分かり易く、いろんな情報を交えながらお話しさせていただきます。 昨年からはまり、2年目となる講座です。

◆とき：9月9日（水）、10月14日（水）、11月11日（水）  
いずれも午前10時～11時30分

◆ところ：白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階学習室

◆受講料：各回500円

### 雪女のはなし

講師：簗島 正尋

協力：白馬語りの会

◆とき：12月1日（火） 午前10時～12時

◆ところ：白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階学習室

◆受講料：500円

### 里山道中・歴史紀行

講師：田中 元二

村内外や県外へ歴史の勉強や山歩きなどを行います（終日）

◆日程：6月16日（火）歴史紀行「仁科三十三番札所 巡礼1」  
9月29日（火）歴史紀行「仁科三十三番札所 巡礼2」  
10月20日（火）里山道中「戸隠神社五社参り」  
令和9年 3月2日（火）里山道中「早川谷スノーシュー」

※詳細は別途各講座ごとに広報します。申込多数の場合は抽選となります。

早川谷スノーシュー

## ○ その他の公民館及び社会教育関係の主な行事

- ◆ 8月15日（土） 令和8年度二十歳の集い
- ◆ 9月6日（日） 第66回村民運動会
- ◆ 10月17日（土） 第26回白馬村青少年育成村民大会
- ◆ 10月24日（土） 第42回白馬席書大会
- ◆ 10月30日（金）～11月1日（日） 第56回白馬村文化祭

※ここに掲載している日程や場所、内容は追加・変更となる場合がありますのでご了承ください。

※各講座の詳しい募集内容は、新聞折込や行政公式HP、公式LINE等でお知らせします。

※各講座の学習の様子を、公民館報や行政公式HP、Facebook等に掲載することがあります。

ご理解とご協力をお願いいたします。

裏面もご覧ください



**「筋トレ&ウォーキング」教室**

**講師：前田 千恵**

体力の衰えや、疲れやすさを感じていませんか？筋トレで体幹の強化と、ウォーキングで脂肪を燃焼させ、疲れにくい身体作りを目指します♪お天気の良い日は、白馬の大自然を感じながら外歩きを、天候の悪い日は、ウイングアリーナ内のウォーキングコースを歩きます。心地良い運動時間を公民館講座で過ごしませんか？運動不足を感じている方や、みんなで楽しく身体を動かしたい方にお勧めの講座です。筋トレとウォーキングで健康寿命を伸ばしていきましょう♪

- ◆と き： 5月28日(木)、6月11日(木)・25日(木)、7月9日(木)・23日(木)  
8月27日(木)、9月10日(木)・24日(木)、10月8日(木)・22日(木)
- いずれも午後1時30分から3時まで

◆と ころ： 協和ウイング白馬・2階多目的室北(屋外ウォーキングはウイング周辺)

◆受講料：(全10回)3,000円



**～ゼロから始めて1曲マスター！～ ブルースハーブ<sup>®</sup>(10穴ハーモニカ)教室**

**講師：合田 賀彦**

使うのは穴が10個の小さなハーモニカ。フォークシンガーがギターを弾きながら吹いているあの楽器です。手ごろな値段なのに表現力豊か。楽譜が読めなくても、楽器経験がなくても大丈夫。ゼロから初めて1曲吹けるようになることを目指します。講座終了後も音楽を続けていけるように、ハーモニカや音楽の魅力をお伝えします。2年目の開催となる講座です。

- ◆と き： 5月21日(木)、6月18日(木)、7月16日(木)、9月17日(木)、10月15日(木)、10月22日(木)
- 18時30分～20時30分の間の2時間

◆と ころ： B&G体育館 多目的室

◆受講料：(全6回)2,000円



**とんぼ玉づくり教室**

**講師：稲垣 岳**

ガラス細工の楽しさ、物作りの楽しさ、普段経験することのないガラスが溶け形が変わるさまを経験し、とんぼ玉作りを楽しみましょう！とんぼ玉を作るには普段あまりしない指の動き、両手で別々の動きをし、溶けるガラスを垂らさないように形を整えたりする緊張感、脳トレにももってこい！是非一緒にとんぼ玉作りを楽しみますか？作ったとんぼ玉は、アクセサリなどにして使うことができます♪

- ◆と き： 6月18日(木)、7月2日(木)、7月16日(木)、9月17日(木)、10月15日(木)
- いずれも 午前10時～12時

◆と ころ： 白馬ガラス工房GAKU

◆受講料：(全5回)2,000円、その他1回につき材料費1,500円



**みんなで歌おう♪うたごえ教室**

**講師：小林 文恵**

歌って心と身体を健康に。楽しく歌うだけで、様々な健康効果が得られます。昭和歌謡、フォークソング、童謡、唱歌、演歌、シャンソン等、思い出の曲や懐かしい曲をリクエストいただき歌います。簡単な体操や腹式呼吸、発声練習もしてみなさんと楽しく歌いましょう♪

- ◆と き： 5月27日(水)、6月24日(水)、7月22日(水)、9月30日(水)、10月21日(水)、10月28日(水)
- いずれも午前10時～11時30分

◆と ころ： 協和ウイング白馬・2階多目的室北

◆受講料：(全6回)2,000円



**はじめてさんの!俳句教室**

**講師：小熊 リリ**

はじめてさんの!俳句教室です。もちろん、それなりの方々も大歓迎です。私たちの日常の暮らしを見回せば、なんと豊かな季節に満ちていることでしょうか。私たちの何気ない暮らしと季節を取り合わせ、575に表現してみましょう。どうぞ一緒に!

- ◆と き： 5月20日(水)、6月17日(水)、7月15日(水)、9月16日(水)、10月21日(水) 予備日：11月18日(水)
- いずれも午後1時30分～3時

◆と ころ： B&G体育館・多目的室

◆受講料：(全5回)2,000円



**かんたんな会話を学ぶ中国語教室**

**講師：山東 房子(房麗燕)**

インバウンドの増加により中国語を耳にすることが多くなってきています。村内営業施設では、ますます中国語のニーズが高まってきていますので、この機会にぜひ一緒に中国語を学んでみませんか。初めて学ぶ人、大歓迎!秋の期間集中講座です。

- ◆と き： 9月～11月の間で毎週1回平日夜に開催予定
- 詳しい日程は、夏頃に募集チラシにてお知らせします。

いずれも午後7時～8時30分

◆と ころ： 白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階学習室

◆受講料：(全10回)3,000円 ※その他テキスト代が必要になる場合があります



**そば打ち教室**

**講師：野々山美樹  
野々山 建**

毎年人気のそば打ち教室です。今回も、自分でそばを打った後、そばの茹で方とそばつゆについても学びます。自分で打ったそばを美味しく食べるところまで通して一緒に楽しみましょう♪

- ◆と き： 11月27日(金) 午前9時から午後2時頃

◆と ころ： 白馬村農業体験実習館

◆受講料：500円、その他材料費2,000円



**出会い  
ふれあい  
学びあい**



白馬村キャラクター  
ウイングアール ショッピングセンター 村男III世

**問合せ先**

白馬村公民館

(ふれあいセンター3階 生涯学習スポーツ課内)

電話：0261-85-0726

FAX：0261-85-0723

Email：kominkan@vill.hakuba.lg.jp