

# 令和6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：ガイド養成講座受講者

今年度は第4グループの続きからのスタートです！白馬村をぐる〜と一周、いよいよ全9回の行程が終了します。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文化・歴史を学び、足裏から伝わる感動を一緒に味わいましょう。

☆第4グループ（昨年度からの続き講座です）



◆とき：5月28日（火）、6月25日（火）、7月23日（火）

9月10日（火） 終日（午前9時集合～午後3時頃解散）

※予備日：10月15日（火） 天候等により開催回がずれる場合があります

◆受講料：1回につき1,000円 ☆第5グループの開始は、令和7年度を予定しています

## 古文書講座

講師：福嶋紀子

白馬村内には、家庭や区で大切に保存されてきた古文書が伝えられています。古文書には、その時代の出来事や地域での生活の様子などが記されています。村内に残されてきた貴重な資料をひも解きながら、身近な白馬の歴史と一緒に学んでみませんか。

◆とき：6月26日（水）、7月24日（水）、9月25日（水）、10月23日（水）

いずれも午後1時30分から3時まで

◆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



## そば打ち研修会 ～そば処にまなぶ・ご当地そばを訪ねて～

講師：野々山美樹  
野々山 建

今年度は、そば打ち研修会として奈川の郷土食「とうじそば」を食べに行くという企画を予定しています。そばを食べるそばについての話を聞いたり製粉所などを見学したり、そばに関する歴史についても学びます。

◆とき：6月18日（火）9：00役場出発～17：30頃役場着

◆ところ：奈川（松本市） ※詳細は募集チラシにて広報します

◆参加料：3,000円（昼食代・受講料500円等込み）



## ゼロから学ぶDX講座 ～DXってなに？日常生活で何がかわる？～

講師：役場総務課職員

DXの基本を学ぶ講座です。

◆とき：6月3日（月） 午後1時30分～3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：無料

## 家で楽しむコーヒー講座☕

講師：大石 学

ペーパードリップによるコーヒーの淹れ方を学び、毎日のコーヒーを楽しみます。豆の産地やコーヒーの効果、またコーヒーの味わいと深みを学びます。家でも簡単に美味しいコーヒーを淹れられるようになります♪

◆とき：6月7日（金）・14日（金）の2回1セット、11月7日（木）・15日（金）の2回1セット

◆ところ：多目的研修室・調理実習室

◆受講料：各回500円、別途材料費として1,500円（2回セットで） ※春・秋は同じ内容



## 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。

◆日程：4月23日（火）旅日記を楽しもう「奥の細道上越」～芭蕉の訪ねた上越の場所を再訪～

5月21日（火）里山道中「新緑の鬼無里の里山巡り」

6月11日（火）歴史紀行「滝紀行・奥志賀」

10月1日（火）歴史紀行「滝紀行・称名滝」

10月22日（火）里山道中「秋の白馬東山と北アルプス展望」

令和7年 2月4日（火）里山道中「白馬東山スノーシュー」

3月4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いたします。



東山スノーシュー



## ○その他の公民館及び社会教育関係の主な行事

- ◆8月6日（火）～7日（水） 村民登山
- ◆8月15日（木） 二十歳の集い
- ◆9月1日（日） 村民運動会
- ◆10月19日（土） 青少年育成村民大会
- ◆10月26日（土） 席書大会
- ◆11月1日（金）～3日（日） 文化祭

※ここに掲載している日程・内容は変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※各講座の詳しい募集内容は、新聞折込や行政ホームページ等でお知らせします。

※この他にも単発での講座を予定しています。詳しくは募集チラシをご覧ください。

裏面もご覧ください

### 運動でセルフケア教室（運動講座）

講師：前田千恵

自分の身体と向き合い、自ら身体のコンディションを整え、健康寿命を延ばして行きましょう♪脳トレで笑顔になり、ストレッチやヨガで全身をほぐしつつ自分の心と向き合い、身体の声に耳を傾け、呼吸法で血流を促します。腹膜リリースで全身のゆがみも整え、代謝の良い健康的な身体作りを目指しましょう。

- ◆とき：5月9日(木)、5月23日(木)、6月13日(木)、6月27日(木)、7月11日(木)  
7月25日(木)、9月12日(木)、9月26日(木)、10月10日(木)、10月24日(木)  
いずれも午後1時30分から3時まで
- ◆ところ：ウイング2 1・2階多目的室北
- ◆受講料：(全10回)3,000円



### わでん伝筆教室

講師：下川千春

身近にある日本の文化や言葉に触れながら、インパクトのあるアートのような筆文字「伝筆(つてふで)」を楽しむ講座です。今回は、日本へ大陸の文化が伝来する前からある「やまとことば」と旧暦の異称を題材にします。デジタル化が進む現代ですが、ぜひ筆ペンを使って手書きの時間を楽しみましょう。

- ◆とき：5月27日(月)、6月24日(月)、7月22日(月)、8月26日(月)  
9月30日(月)、10月28日(月)  
いずれも午後1時30分から3時00分まで
- ◆ところ：ウイング2 1・2階多目的室北
- ◆受講料：(全6回)2,000円、その他1回につき教材費として1,000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、溶けるガラスを垂さないように形を整えたりする緊張感は、脳トレにもってこい！是非一緒にとんぼ玉作りを楽しみませんか？作ったとんぼ玉は、アクセサリーなどにして使うことができます♪

- ◆とき：6月20日(木)、7月4日(木)、7月18日(木)、9月26日(木)、10月17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1,000円

初心者向け講座です



### 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、発声練習もして楽しく歌いましょう♪

- ◆とき：5月22日(水)、6月26日(水)、7月24日(水)、9月25日(水)、10月23日(水)、10/30(水)  
いずれも午前10時～11時30分
- ◆ところ：ウイング2 1・2階多目的室
- ◆受講料：(全6回)2,000円



### 知ろう、作ろう、みんなで食べよう ～楽しくチャレンジ！ヘルシーアップクッキング講座～

講師：鎌倉重子  
田中みつる

生活習慣病を防ぐポイントや基本の食事、地域の伝統を楽しく学び、旬の食材を活用してみんなで楽しく作って一緒に美味しくいただきます。

- ◆とき：5月15日(水)、6月19日(水)、7月17日(水)、9月11日(水)、10月16日(水)  
いずれも午前10時～午後1時頃
- ◆ところ：白馬村役場調理室・多目的研修室
- ◆受講料：(全5回)2,000円、その他1回につき食材費700円



### かんたんな会話を学ぶ中国語講座

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：10月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)、  
11月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)、12月4日(水)  
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が、今年は親子での教室も開催します。親子そば打ち教室でも通常のそば打ち教室でも、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まで通して一緒に楽しみましょう♪

- ◆とき：①親子そば打ち教室：6月30日(日) 午前9時から午後2時頃 ※小学生以上の親子
- ◆とき：②そば打ち教室：11月29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：各回500円、その他材料費2,000円 ※各回ごとに募集します



## 出会い ふれあい 学びあい



白馬村キャラクター  
ヴィクトワール・ジュヴァルプラン・村男三世

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