

令和7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（前期）のスタートです！2年かけて白馬村をぐる～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しょう。

☆第5グループ（新しいグループです）

◆と き：4月22日（火）、5月27日（火）、6月24日（火）

7月15日（火）、9月9日（火）、10月7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

※天候等により開催回がずれる場合があります



古文書講座

講師：福島 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。今年度は土曜日の開催です。

◆と き：5月17日（土）、7月12日（土）、9月13日（土）、11月15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



戦後80年がやってくる ～戦争体験の教訓を次の世代へ～

講師：田中 欣一

戦後80年を迎え、9割近くが戦争を知らない世代となり戦争体験者の生の声が届きにくくなっています。悲惨な戦争の教訓を伝えるとともに、戦中・戦後の家庭や地域での生活、学校教育など「戦争とはこういうことだ」と多角的に語っていただき改めて平和の大切さを学びます。

◆と き：5月26日（月）、6月23日（月）、9月29日（月）、10月27日（月）

いずれも午前10時から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：全4回開催（各回）500円

ナゾとき、親海湿原と姫川源流の成り立ちと現在

講師：太田 勝一

白馬村南部に位置する親海湿原と姫川源流は、美しい自然景観で知られていますが、近年は湧水が減少し乾燥化が進んでいます。まずはこの二つの地域の地形的な成り立ちを知るところから始め、現在の状況について座学と現地にて一緒に学びましょう。

◆と き：①5月23日（金）：午後1時30分～3時30分 ②6月6日（金）午後1時30分～4時

◆ところ：白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階学習室、6月：親海湿原・姫川源流（現地）

◆受講料：各回500円



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るのは「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をさせていただきます。

◆と き：9月10日（水）、10月8日（水）、11月12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



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：5月20日（火）里山道中「霧ヶ峰を歩く」

6月17日（火）里山道中「春の東山」

7月1日（火）里山道中「山の神・天狗原から白馬乗鞍への旧道」

9月16日（火）歴史紀行「佐久平の史跡巡り」

10月21日（火）歴史紀行「滝紀行・奥志賀」

令和8年 2月10日（火）里山道中「白馬東山スノーシュー」

3月10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。



滝紀行 奥志賀



○その他の公民館及び社会教育関係の主な行事

◆8月15日（金） 二十歳の集い

◆9月7日（日） 村民運動会 ◆10月18日（土） 青少年育成村民大会

◆10月25日（土） 席書大会 ◆10月31日（金）～11月2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。

※各講座の学習の様子を、公民館報や行政公式HP、公式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

「貯筋運動」教室

講師：前田 千恵

お金は使えば使うほど無くなりますが、筋肉は使えば使うほど貯める事が出来ます！5年後、10年後も今と変わらない体力や筋力を維持する為に、自己投資を始めてみませんか？自分の体重を使った「自重トレーニング」で無理なく無駄なく楽しくトレーニングします。また、脳トレやストレッチで心も身体もリフレッシュしましょう♪

- ◆と き： 5月22日（木）、6月12日（木）・26日（木）、7月10日（木）・24日（木）
8月28日（木）、9月11日（木）・25日（木）、10月9日（木）・23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21・2階多目的室北

◆受講料：（全10回）3,000円



初めての手話教室 ～共生社会をめざして～

講師：川角 卓

《聞こえないこと》を学ぼう！手話で話そう！が講座のテーマです。
ろう者講師と交流しながら聞こえない障がいについて知り、手話にチャレンジしてみませんか？

- ◆と き： 7月3日（木）
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：無料



和風ワインボトルカバー作り教室

講師：宮田 康子

海外の方へのプレゼントやインテリア、ラッピング用などに着物風のボトルカバーを作ります。手芸初心者でも並縫いができれば大丈夫。初回はキットを用意しますが、お気に入りの布、思い出の布で作れば身近に飾っておくことができます。針と糸だけご持参ください。

- ◆と き： 9月3日（水）、9月17日（水）、10月1日（水）、10月15日（水）
いずれも午前9時から11時まで

◆ところ：ウイング21・2階多目的室北

◆受講料：（全4回）1,500円、その他材料費として1キット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、溶けるガラスを垂らさないように形を整えたりする緊張感は、脳トレにもなっていい！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19日（木）、7月3日（木）、7月17日（木）、9月25日（木）、10月16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28日（水）、6月25日（水）、7月23日（水）、9月24日（水）、10月22日（水）、10月29日（水）
いずれも午前10時～11時30分

◆ところ：ウイング21・2階多目的室

◆受講料：（全6回）2,000円



お家で簡単ガレット講座

講師：丸山 柳子
丸山 枝利子

ガレット（そば粉のクレープ）を焼く職人＝クレーピエが伝授する、お家で使っているフライパンで焼く、ガレットミックス粉を使った簡単お手軽ガレット。秋・冬の食材を使い、お食事系・おやつ系のガレットをみんなで作って食べて楽しみましょう。

- ◆と き： 11月19日（水）
午前10時30分～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：500円、その他材料費1,000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（木） 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



～ゼロから始めて1曲マスター！～ ブルースハーブ（10穴ハーモニカ）講座

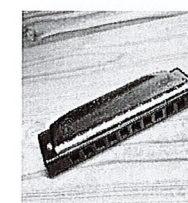
講師：合田 賀彦

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。

- ◆と き： 5月15日（木）、6月19日（木）、7月17日（木）、9月18日（木）、10月16日（木）、10月23日（木）
いずれも午後7時～8時30分

◆ところ：B&G体育館 多目的室

◆受講料：（全6回）2,000円



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・ジャヴィアルプラン・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