

令和7年度 八幡公民館 事業記録



災害に備えて

講師:千曲市危機管理防災課 危機管理防災部長 横林伸一 氏

次 第

- ①災害発生状況について
- ②大規模災害(地震)発生時の対応について
- ③市内の避難場所、避難所について
- ④洪水・土砂災害ハザードマップについて
- ⑤災害情報メール等について
- ⑥質疑応答



地震はいつ、どこで起こるか予測が付きません。
まずは自分の寝室を見回してみてください。
布団にあおむけに寝てみて、すぐそばに倒れそうな
タンスはありませんか？(倒れる向きにも注意が必要)落ちてきそうな時計や飾りものはありませ
んか？重いものが棚の上に置きっぱなしではないです
か？

帰ったらすぐに確認してみましょう！

マイ非常持ち出し袋の中身を見せてい
ただきました。ヘルメット、衣類、雨カッ
パ、アメ、飲み物(250ml程度)、薬、懐中
電灯、スリッパ、携帯電話(充電器も)、パ
ンツ型オムツやペットシート(吸水するの
でいろいろ使える)etc・・・

あまり重いと持ち出すのが大変なの
で、本当に必要なものをコンパクトにまと
めることが重要です。



令和 7 年度 更埴公民館運営協議会 管内分館役員研修会

日 時 : 令和 7 年 5 月 24 日(土)

場 所 : 千曲市 東部体育館

参加者: 八幡地区 14 名(本館役員 3 名、分館役員 11 名)

<研修内容>

講師:千曲市アプリコットスポーツクラブ 3 名

- 室内でできる軽運動【ストレッチ体操】
- ルール簡単!誰でも楽しめるニュースポーツ【モルック】
 - ・ ルール等の説明・試合形式で実践研修を行いました。



《研修風景》



今後、本館行事・分館行事で実施できるように研修を行いました。





令和7年度

6月8日(日)開催済 八幡小学校体育館
参加者 約150名

分館対抗スマイルボウリング大会

6月8日(日)八幡小学校体育館にて分館対抗スマイルボウリング大会を開催しました。子供から高齢者まで、分館役員も含め約150人の区民が集まり、ゲートをくぐらせたボールで10m先のピンを狙いました。投球数の少ない分館が決勝トーナメントに勝ち上がり、優勝は郡分館でした。どの分館も、うまくピンが倒れると大変な盛り上がりが見られました。



決勝トーナメント・交流戦

時間	1レーン	2レーン	3レーン	4レーン
10:20-11:00	郡 志川	大池	大池	大池
11:10-11:50	郡 志川	大池	大池	大池



結果発表

優勝 郡分館

準優勝 大池分館

第3位 姨捨分館

ストライク賞 辻分館 1名



ストライク認定証
と景品

ちくま環境エネルギーセンターの見学

令和4年から稼働している新しいごみ処理施設です。ちくま環境エネルギーセンターでは、ごみ処理に対する認識および環境に関する理解を深めていただけるよう、施設見学を行っています。最新の技術と設備でごみがどのように処理されるかを学びました。



まずは映像を見て処理の流れを勉強します。



24時間 365日監視が行われる中央制御室。
モニターがいっぱいあります。



ごみ収集車が回収したごみをピットへ投入します。
巨大クレーンの絵と、参加者の視線の先には・・・



7日分のごみを溜められるピットから
高温の焼却炉へ運ばれて行きます。



焼却灰は溶融炉で1200℃以上の高温で溶かしてスラグになります。道路の埋め戻し材などに利用されます。

他にも。。

- ・ボイラーで作った蒸気で蒸気タービンを回し、電気を発生させて施設内で再利用する。余った電気は電力会社へ売電する。
- ・蒸気の一部を利用して温水をつくり、千曲市余熱利用施設のお風呂などで有効活用する。ロードヒーティングにも利用する。
- ・発電機から出た蒸気を冷やして再び水に戻す。
- ・ダイオキシン等の有害物質の発生を抑える。
など、安全・安心で、先進技術で省エネルギー化を推進するごみ処理施設でした。



7月28日(月)実施済み
八幡公民館2階講堂
参加者17名

八幡公民館主催講座

田島 仁先生と一緒に

音楽に親しむ講座

大人気の田島先生の音楽講座です。ピアノの生演奏や季節に合わせた曲、昔聴いた懐かしい曲でボイストレーニング、脳トシで頭と心を柔らかくリラックスさせました。



カラフルなたまごのような楽器「エッグシェイカー」を両手で振りながらリズムをとります。

以前より声が出しにくくなっていませんか？
意識的な呼吸の仕方や、知っている歌でのボイストレーニングで、歌がもっと上手になりました！

〈セットリスト〉

- ・うみ
- ・ふるさと
- ・千曲川
- ・昔の名前で出ています
- ・別れても好きな人
- ・いつでも夢を



頬骨を持ち上げて口を開く練習や、体を縮めてから大きく解き放つ体操で、もっと声を出しやすくしていきます。



歌いながら片手で2拍子を取り、片手で「雨」を書く!?頭と手の動きがかみあわず大苦戦!!!

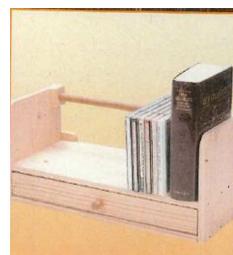


夏休み親子教室

にらせんべいと、引き出し付きのデスクトップ（ブックスタンド）を親子で作りました。



集合写真を撮りました



①にらせんべいを作って食べよう ②木工教室(デスクトップ)





八幡公民館 教養講座①



8月21日(木)開催済み
場所：姨捨そば道場
参加者：11名

そば打ちに挑戦！



まずはそば打ち五段の腕前を持つ代表講師のお手本を見ました。動作に無駄がなく、美しく流れるようなこね、のし、切りの動きに見入ってしまいます。あっという間に粉から麺に姿を変え、そばが打ちあがりしました。



講師の技を思い出しながら各自そば打ちに挑みます。1人につき1~2名の講師が指導していただきましたが、見るのとやるのでは全く違う・・・と感じた受講者も多かったようです。一生懸命自分で打ったそば約7人前と、講師の打ったそば1人前を持ち帰って茹で、その味に舌鼓を打ちました。

講師：姨捨そば道場

今年、八幡公民館のすぐそばに専用の道場を構えました。そば打ち最高段位を目指して週2回練習し、検定に臨んでいます。モットーは『そばを学び 楽しく 美味しいそばを打つ！』



八幡公民館 令和7年度 夏山ハイキング

屋代公民館・八幡公民館合同開催

令和7年8月30日(土)
参加者 屋代公民館 60名
八幡公民館 30名

上高地散策



大王わさび農場のわさびソフトクリーム

令和5年度は大雨の上高地でした。やっぱり晴れた上高地に行きたい！との声をお受けして、再挑戦となりました。当日はお天気も良く、梓川の清流や穂高連峰がとても美しい最高のハイキング日和となりました。リベンジ成功です！

集合写真を撮りました



おととしの
梓川と河童橋。
大雨、濁流。



今年の
梓川と河童橋。
晴れてよかった!!

R7.9.29 実施済み
八幡公民館第1・2会議室
参加者 19名

椅子に座り、音楽に合わせて運動しました。
「見て」「聞いて」「考えて」「真似をする」動きで認知症を
予防し、姿勢を正し、関節可動域を増やし、健康寿命を
延ばします。
後半はセルフマッサージやストレッチでほぐしながら、
毎日頑張っている体をやさしく^{いた}らわってあげました。



リズムフィットネス & セルフマッサージ

座って



講師

(一社) バリアフリーフィットネス® 協会公認リズムフィットネスA級指導者
(公財) 日本スポーツ協会 (日本体育協会) 公認フィットネストレーナー
宮澤 君衣 さん

健康講座は普段は2階講堂で行っていましたが、膝や腰が痛くて
階段は登れないから…とあきらめていた方も参加できるよう先生
にご協力いただき、1階和室で行いました。





参加した選手にはボッチャせんべいが配られました。

10月19日(日)開催
八幡小学校体育館
参加者 約180名

分館対抗ボッチャ大会

10月19日(日)八幡小学校体育館にて、分館対抗ボッチャ大会を開催しました。子供から高齢者まで、分館役員も含め約180人の区民が集まり、赤と青のボールを白いジャックボールにいかにな近づけられるかを競いました。優勝は中原分館。決勝トーナメントでは運を味方につけた逆転勝ちで、見事優勝を手にしました。



分館対抗ボッチャ大会(10/19) 当日の組合せ表

●予選リーグ

コート	対戦相手	コート	対戦相手	コート	対戦相手
Aコート	東	Bコート	西	Cコート	南
Dコート	北	Eコート	東	Fコート	西
Gコート	南	Hコート	北	Iコート	東
Jコート	西	Kコート	南	Lコート	北

●決勝トーナメント

試合	Aコート	Bコート	Cコート	Dコート
10:10-10:30	東	Aコート	西	南
10:35-10:55	北	Aコート	東	西
11:00-11:20	南	南	北	東
11:25-11:45	北	北	西	東
11:50-12:10	東	東	西	南



中原分館の選手・役員の皆さん。ナイスボッチャで優勝をつかみました。お疲れさまでした。

おめでとうございます！

結果発表

優勝 中原分館

準優勝 代分館

第3位 峯分館

どこへ行くかはお楽しみ!!

わくわく ミステリーツアー

日に日に秋らしさが深まる10月23日(木)、視察研修は「わくわくミステリーツアー」と題し、参加者には行先を伏せた状態で公民館を出発しました。

チラシのヒントですでに行先がわかった参加者もいましたが、どこに行くのかな?と想像するわくわく感を感じてもらえた研修でした。

●行先①ヒント●

なつかしの唱歌の作詞家記念館



答え：高野辰之記念館
オルガンの生演奏で歌も歌いました

●行先②ヒント●

必見！黄金の〇〇〇！



答え：御休み処奥信濃の金箔トイレ
壁も扉もピッカピカでした

●行先③ヒント●

いつかどこかで見た情景と癒しの空間へ



答え：高橋まゆみ人形記念館
リアルな表情と情景に感動しきり！

●行先④ヒント●

新鮮野菜がたくさん！
おみやげにいかがですか？



答え：花の駅千曲川
品揃えが豊富で活気のある道の駅

令和7年11月25日(火)
第1.2会議室(和室)
参加者 18人

八幡公民館 主催講座

音楽を楽しむ



大人気の田島先生の講座です。今回は、膝や腰が痛くて階段が辛い方もご参加いただけるよう、1階和室で開催しました。アップライトピアノではなくキーボードでの先生の演奏でしたが、いつもとは違った趣で、和室での音楽を楽しみました。ボイストレーニングや打楽器を使った脳トレは、頭と体の活性化にもなります。



先生のキーボード演奏に合わせて歌ったり、手の動きをつけます。

～セットリスト～

- ・秋桜
- ・紅葉
- ・旅愁
- ・七つの子
- ・故郷の空
- ・大阪しぐれ



頬骨を持ち上げたり下あごを動かすトレーニング、体と口を大きく開放する動きで、より声が出やすい体勢をおしえていただきます。トレーニング前と後では同じ歌でも声が出しやすくなりました。



カラフルな「エッグシェイカー」をノリノリに振ってリズムをとります。イエ～イ♪

第30回更埴地区短詩型文学祭

更埴公民館運営協議会(千曲市、坂城町)主催の、第30回更埴地区短詩型文学祭が千曲市役所にて開催されました。30回目の今回は、短歌・俳句・川柳・現代詩あわせて投稿総数2847点、投稿者数2770名となりました。その中から、八幡地区の方の受賞作品をご紹介します。なお作品集は公民館でご覧いただけます。

俳句の部(一般の部)

◇更埴地区短詩型文学祭大賞

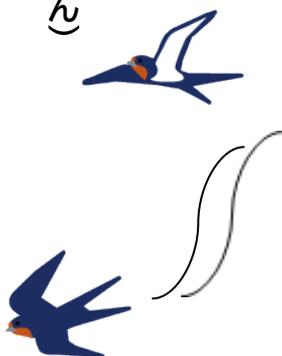
麦の秋足でリズムのハーモニカ (青木 直喜さん)



《選評》麦の秋は夏の季語で初夏の頃麦が黄色く実る事を秋に見立てた言葉です。そんな風景を見ながら足でリズムをとりハーモニカを吹く青年が浮かびます。違つ物との取合せが成功のかぎとなりました。

◇入選

産土^{ういすな}や直滑降の初燕 (佐藤 紀佐子さん)



短歌の部(小学生の部)

◇佳作

夏休みりんご農家で手伝いし自由研究ネタができたね

(八幡小学校6年 飯島心和さん)



俳句の部(小学生の部)

◇入選

夏の空雲一つなく海のように

(八幡小学校5年 丸山佳歩さん)

川柳の部(小学生の部)

◇佳作

妹だ何回見てもひとめぼれ

(八幡小学校4年 河原ゆうさん)



このほかにたくさんの方の作品を投稿いただきありがとうございます。来年も皆様の力作をお待ちしております。



八幡っ子教室

「特別おやつの日・ホットケーキを焼いて食べよう」



毎回きちんとに通ってくれている子供たちのために、12月に「特別おやつの日」を設け、自分たちでホットケーキを焼いて食べる企画を用意しました。ホットプレートで自分たちと先生の分を焼き、クリームやフルーツでデコレーションしておいしくいただきました。後半はしっかり宿題に取り組み、充実した八幡っ子教室となりました。



《アンケートより》

- 楽しかったし、宿題もはやく終わったし、はいてよかったと思った。先生の漢字問題おもしろかった!! ポッチャ楽しかった (児童)
- 今年はポッチャやホットケーキ作りなど、とても楽しいイベントをありがとうございました (児童)
- 先生の教え方もやさしかったし、八幡っ子教室のみんなとの仲がもっとふかまったとおもいます (児童)
- たくさんおしえてくれてありがとうございます。わかりやすかったです (児童)
- 友達と勉強をいっしょにやってたのしかったし、先生の教え方がわかりやすくて勉強をすぐ終わらせることができました。ありがとうございました (児童)
- 毎回楽しそうに帰ってきます。先生方や友人たちと過ごすのを、うれしそうに話してくれます。とても感謝しております (保護者)
- 八幡っ子教室のある日は宿題がしっかり終わっているの、夜、親子でのんびりと過ごせました。ありがとうございました (保護者)



令和7年12月17日(水)
児童36名+先生
地域の講師の方6名
八幡小学校図工室

しめ縄教室

八幡小学校の5年生が、地域の方に教えていただき
ごぼう締め2本とリース飾りを作りました。



完成したしめ縄を持って集合写真を撮りました



教えてくれる地域の方にあいさつをして、
作り方の説明を聞きます。



数人の班に、1~2人の地域の先生がつい
て教えてくださいます。



美しいお手本



友だちや先生と協力して
しっかりねじっていきます。
紙垂や南天をつけたら完成!



作品①かんむり



作品②双子



ミニ門松を手作り しましょう



“ウッディ”の
3名の講師です。



うつわ用の太い竹を始め、3本の
細い竹、杉の葉、紅白の南
天、松まですべて用意して
いただきました。



「こうした方が飾った時
にきれいに見えるよ」
講師からのアドバイスを
参考に作ります。



みなさん真剣です。
いろいろな角度から見て微調整をします。



完成しました!!お正月が
華やかになりますね。



木工福祉ボランティア“ウッディ”

千曲市社会福祉協議会主催の木工ボランティア研修会を機に、平成26年4月からボランティア団体として立ち上げました。各児童館で子どもたちに木工作品や紙コップターなどを教えたり、福祉施設にミニ門松を寄付したりしてきました。

高齢化によるメンバー減少により、残念ながら八幡公民館での講座が最後の活動となりました。

八幡公民館主催事業



白と黒の石をめぐる、熱き戦い

第43回

囲碁大会

令和8年1月23日(金)

八幡公民館第3会議室

参加者8名

5回の対局で何勝できるかで競います。階級ごとのハンデをつけて、互角になるように調整します。



碁盤の上が白黒の碁石で埋まっていきます。どうなれば勝敗が決まるのか…囲碁は難しいですね



準優勝
長谷川盛千さん

優勝
唐澤敏春さん

3位
松林新一さん

受賞したみなさまおめでとうございます。参加していただいたみなさまお疲れさまでした

健康講座②



- ・日時 1月27日(火)開催済み
- ・場所 八幡公民館 講堂
- ・参加者 14名

ストレッチとリズム体操で 身体と頭を楽しく使おう！

いすを使って行うストレッチ&体操と、ゴルフボールを使ったマッサージ。
また、音楽や歌、リズムに合わせて頭を使いながら動く、脳トレ体操も行いました。



まずは体の硬くなっている部分をよ〜く伸ばして
ストレッチを行います。肩を後ろへ！猫背厳禁！



今度は横になってストレッチをします。腰〜足の付け
根〜太ももの裏などがグーンと伸びて気持ちいい♥



ゴルフボールを転がして足の裏を刺激します。痛い(涙)
転がしているうちに体の悪いところに効いてくる気がし
ます。続けることが大切です。



「365歩のマーチ」や「信濃の国」に合わせて体操します。先
生はどんな歌でも即興で、体の動きを取り入れた振り付けを考え
てくださいます。八幡公民館オリジナル体操が完成しました！

講師：スポーツインストラクター

太田靖子 先生

子供から高齢者、現役アスリートの
コンディショニングまで、幅広い分
野の指導を行う先生です。

令和8年2月12日(木)

八幡公民館講堂

参加者 19名

八幡公民館講座 やってみよう!ものづくり

革小物作り(小銭入れ)と

「信州エシカルプロジェクト」について学びましょう

「信州エシカルプロジェクト」をご存知ですか?長野市で駆除される鹿を、肉はジビエ料理に、革は飯田市でなめして千曲市で製品にし販売するという、すべてを県内で完結させる持続可能な消費を目指すプロジェクトです。稲荷山地区で革製品を製作、販売している講師の方から、小物作りを通してお話を伺いました。

講師 (株)Groover Leather 徳永直考さん(稲荷山)



信州鹿革の流れ



信州エシカルプロジェクトのお話を伺いました。地元の食材(鹿肉)を食べたり、できあがった革製品を購入することも、持続可能な消費としてつながっていきます。



三角の小銭入れを製作しました。革の色や鋳の色、刻印はどうしよう?自分のオリジナルの小銭入れを作るため、悩んでしまいますがとても楽しい時間でした。素敵な作品をお借りして、発表会でも展示しました。

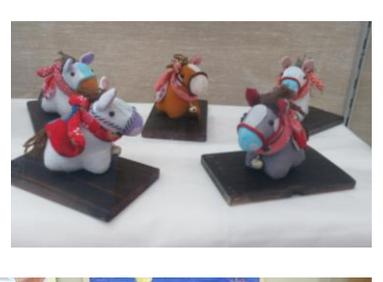
第 35 回（令和 7 年度）八幡公民館

発表会

令和8年2月25日(水)～28日(土)

☆展示発表の部

公民館を利用している団体ほか、地域の皆様の趣向を凝らした作品を多数展示しました。



☆茶道同好会お茶席

お子様からご高齢の方まで、気軽にご参加いただけるお茶席です。椅子に座って薄茶を味わいながら、ゆったりとしたひとときを過ごしていただきました。ひなまつりにちなんだお部屋のしつらえもお楽しみいただきました。



☆舞台発表の部

練習の成果を発表しました



	グループ名	種目	曲名・題
1	八幡フェアリーズ	子供ダンス	①Let s go 八幡 ②フェアリーズ All Stars
2	ほほえみダンス華組	レクリエーションダンス	①ラビリンス～薔薇の蜃気楼～
3	八幡謡曲会	謡曲	①屋島
4	よさこいちくま	舞踊	①春夏秋冬 ②多喜雄のソーラン
5	ほほえみダンス宙組	レクリエーションダンス	①You are you
6	長野岳風会八幡教室	詩吟と詩舞	てんぼさん ①天姥山 ②北信八景
7	千曲市空手道連盟		空手の演武
8	ほほえみダンス	レクリエーションダンス	①信濃の国
9	名月会	観世流仕舞	①柏崎 ②屋島
10	郡いきいきサロン ささやき会	歌 楽器演奏	①手のひらを太陽に ②高原列車はゆく



チュールツプの家

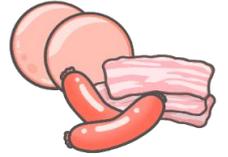
ケーキ、クッキーなどたくさん用意していただきましたが、すべて完売です！
発表会で大人気のお土産です。

令和8年3月10日(火)開催済み
参加者21名

いきいき学級 閉講式

大人の社会見学

信州ハム(株)



玄関ロビーには、お隣の上田西高校の生徒が書いたという巨大な書が飾られていました。工場内で3人だけというドイツ公認のハムソーセージマイスターを始め、壁には有資格者の名札がずらり。

製造工程を映像で見た後は、実際に製造している現場を通路から見学しました。ミンチ状の肉が羊の腸に詰められて、次々にウインナーがでてきます。工場内はたくさんの従業員の方が働いています。



連なったウインナーを切断し、燻製→冷却→袋詰め→梱包と作業が進んでいきます。大量のウインナーを見ているととてもおいしそうで食べてみたくなりますが、つまみ食い禁止です。ちなみに、ウインナー、フランク、ポロニアといろいろな種類がありますが、太さによって名称が違ってくるようです。そしてみなさんが楽しみにしていた商品のお買い物タイムには、ハム、ウインナー、ベーコン、サラミ、カレーなどたくさんお買い上げいただきました。



1年間いきいき学級にご参加いただき、ありがとうございました。来年もお待ちしております。

覚える喜び・出会う楽しみ

令和7年度 成人講座

男の料理教室

～夕飯はまかせて！～



男子、厨房に
どんどん
入るべし！

R7.6～12月実施 全7回 受講者8名



- 6月
- 豚肉のしょうが焼き
 - ほうれんそうのおびたし
 - ご飯
 - きゅうりでいろいろな切り方をやってみましょう



- 7月
- とうもろこしご飯
 - チキンと野菜のスープカレー
 - さば缶マリネ



- 8月
- なす焼ききのこがけ
 - じゃがいものチヂミ

- 9月
- (防災の日)にちなんで防災料理

- 10月
- たっぷりきのこのハヤシライス
 - 鯛のトマトカレー-南蛮漬け
 - 高野豆腐のおだんご



- 11月
- 肉じゃが
 - 鯖と切り昆布の炊き込みご飯
 - わらびもち風デザート



- 12月
- 鶏そぼろ丼
 - 長芋の梅肉和えとごま和え
 - マシュマロヨーグルトムース



覚える喜び・出会う楽しみ

成人講座 リンパ体操

こんなお悩み、ありませんか？



腰痛



肩こり



体のむくみ

マッサージと筋トレで元気な体を目指しましょう！

●講師 栗原 薫 先生 (坂城・フィットネスインストラクター)



部屋の中と外の温度差に気をつけて過ごしましょう。気温差は7~10度が良いですよ。



リンパ=血流
水は大切です。1日2L 弱飲むように！



《受講者の感想より》

- ・先生の指導で全身体操ができ、気持ち良い気分です。至福のひと時でした。
- ・リンパの流れをよくするのが気持ちよかったです。おやつを食べないよう気をつけます。
- ・毒素を体外に出して元気になり、気持ちよく帰宅できます。ありがとうございました。
- ・しばらくぶりのリンパ体操だったため、押して痛い所が多くあった。家でも休まずに毎日おこなってみたい。

令和7年度 成人講座

やさしい大人の習字教室

R7.5月～R8.2月 全14回 受講者13名



《受講者の感想より》

- ・初めてで大変緊張しましたが、先生も優しく、楽しかったです。
- ・皆さんとても熱心に勉強されていてびっくりするくらいです。
- ・名前の勉強が楽しみです。
- ・集中して作品を仕上げる人もいました。書くほどに難しいです。

