

令和7年度



# ゆうゆう学級開講式

令和7年度5月13日（火）、屋代公民館講堂にて「ゆうゆう学級開講式」を行いました。今年度は歴史文化講座、バリスタ千曲「チャオ」さんによるコーヒーと一緒に公民館職員手作りのチーズケーキと盛りだくさんでした！

## 歴史文化講座①

講師：長野県考古学会会長 矢島 宏雄 先生

「科野の国から1600年の時を経て、古墳とまちづくりを考える…」

- ・「シナノ」の語源は千曲川中流の「しなしなと曲がりくねった細長い野」からきている。
- ・善光寺平に多く古墳が造られた時代→王権が交代したかのように伊那谷に多く古墳が造られる
- ・最近、屋代地区開発地内の発掘で幅7桁の方形区画の大溝が発見された。豪族の館、あるいは祭祀場所か？
- ・森將軍塚古墳は、多くの研究者と市民による保存運動が実り、復元が行われて一大史跡公園となった。
- ・今後も、森將軍塚古墳一帯を中心とした行事やイベント、まちづくりを大切にしていける必要がある。



みなさん、真剣に聞いています。



矢島先生のわかりやすい解説

## 歴史文化講座②

講師：のうもだんの会 前山 忠重 先生

「日本の古典芸能の至宝、日本が誇る世界文化講座“能”を知る」

- ・華やかな衣装、独特の節回し、セリフ、舞に想いを巡らす長い歴史を持つ日本の伝統芸能。
- ・「嬢捨」は能の中でも最高位の大曲秘曲。その舞台が千曲市であることは誇り。能を少しでも知ろう。
- ・前山先生の「高砂」の謡の一節、お見事でした！もっと続きをお聴きしたかった…



奥深い「能」の世界..見方が変わります。



前山先生の解説に引き込まれます。

## バリスタ千曲「チャオ」さんによるおいしいコーヒーの淹れ方

デモンストレーションではコーヒー豆を使っての淹れ方をやっていただきました。  
普通にスーパーで売っている粉のコーヒーも使いました。淹れ方ひとつで味が変わります。



コーヒーのいい香りが漂います。



チーズケーキ、コーヒーのおともに

令和7年度



# ゆうゆう市外研修



## 「白樺湖健康いきいきプログラム体験研修」参加者23名

令和7年6月20日（金）昨年に引き続き白樺湖で松本大学大学院の根本賢一先生とゼミの学生さんによる「健康ウォーキング講座」体験研修を行いました。

昨年度に続き2回目の開催です。白樺とヤマボウシの咲く道を通って白樺湖へ。

今年度は「最近つまづいた！転びそうになった！という方お待ちしています！」ということで前半座学、後半実技と盛りだくさんの内容となっております。

最初に学生さんによる「頭を使う」デモンストレーションから。皆さん、頭を使いまくってます。

その後、根本先生による座学です。

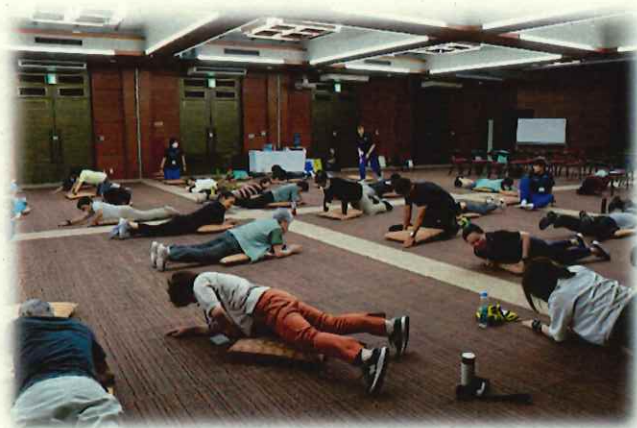
少しキツイと感じる運動強度が大事！だそうです。

（その後の実技は本当にキツかったです）

そして実技へ..根本先生と学生さんと一緒に筋トレです。



揃ってない？キニシナイ…



根本先生、数を数えますが

「はい！あと5！」「はい！あと10！」と追い込んでくださいます。

「う..う..うっ、はあ..」の声も聞こえます。ずっと歩ける体を作る、その為にはお尻横の筋肉が必要です。太ももの裏、足の指を動かす、スクワット、足上げ、少しキツイ筋トレを時間までみっちり行いました。

ちなみに職員は筋肉痛が次の次の日に出了ました..皆様はどうでしたか？

さて、お昼は管理栄養士さん監修のおいしいご飯です。その後、1時間ほど白樺湖の自由時間を楽しみ帰路へ。道の駅マルメロの駅ながとで休憩、買い物をして帰って来ました。

参加者の方からは「楽しかった」の声も聞かれました。

白樺湖健康イキイキプログラムは個人でも参加できます！少しでも続けてやっていくことが健康への近道です！



令和7年度



# 明治安田生命教養講座



## 「あなたの防災脳を活性化！」「消防訓練」参加者 17名

令和7年7月8日（火）屋代公民館講堂にて、明治安田生命選任講師の長野エリカ先生による、教養講座「あなたの防災脳を活性化！～風水害に備える防災脳をストレッチ～」と消防訓練が行われました。ベジチェックと血管年齢測定もやっていただきました！

実は午前中、職員は消防署への連絡通報訓練を行いました。実際に消防署にお願いして119番をします。「火事ですか？事故ですか？」「避難は出来ていますか？」「火元は？けが人は？」きちんと的確に答えていかなければなりません。本当にならないことを祈りつつ…改めて気が引き締まりました。

さて、風水害における防災脳ストレッチ…いつ起こるか分からない災害を自分事としてとらえ、ストレッチ体操で心身を整えるように防災の知識と具体的なノウハウを身につけることです。



異常気象、ゲリラ豪雨（短時間強雨）、線状降水帯など過去の常識が通用しない今。地球環境の変化が風水害の発生につながっています。しっかりとアンテナを張ることがとても重要です。

風水害は地震と違って情報を得ることができます。講座内では有効なアプリも紹介していただきました。千曲市から出ている「ハザードマップ」も確認してみてください。

そして災害発生！避難行動の事前確認でストレッチ！備災サバイバルレッスンと題しまして災害を「その前」「その時」「その後」に分けて勉強しました。

講座を終えた後は消防訓練へ。非常ベルと緊急放送で講堂から外に避難していただき、水消火器による消火訓練。屋代公民館には 5 個の消火器が備えつけてあります。どこにあるかわかりますか？（ひとつは職員事務室にあります）

千曲市は台風 19 号災害を経験しています。備えあれば憂いなし、改めて防災脳を活性化して「防災」に努めましょう！



皆さん順番にやっていただきました



お上手です！



令和7年度

# ボッチャ体験会



参加者 13名

令和7年7月26日(土)屋代公民館講堂にて、千曲市ボッチャ協会の先生方指導のもとボッチャ体験会を行いました。講師は会長の小林京子さんと中山政勝さんです。

2028年、全国障害者国民スポーツ大会が長野県で開催され、千曲市はボッチャ会場となります！ぜひ地元での大会、ぜひ観戦してください！とても奥深い競技、ボッチャです。

当日、1チームに分かれ対戦。コツをつかんでくると駆け引きも。。。。

和気あいあいと楽しい時間となりました。屋代公民館ではボッチャのセットを2セット所有しており、貸し出しも行っていきます。ぜひ！



令和7年度

## ちくま環境エネルギーセンター見学

参加者 20 名

令和7年7月29日（火）、猛暑の中、環境課、屋代公民館家庭教育講座と共催で「ちくま環境エネルギーセンター見学」を行いました。

屋代地区にある施設、身近にあるものの実際に見学はしたことがないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ゆうゆう学級の受講者の皆さんは最初に千曲市

余熱施設「Re SPA シンコースポーツ」から見学。

ボイラーで作った蒸気の一部を利用して温水を

つくり、お風呂として有効利用しています。体力づくり

のためのトレーニングジムの設備も充実しています。



その後、管理棟3階に移動、ごみ処理行程のビデオを見ました。それから実際に蒸気タービン発電機や中央制御室などを見学。再利用されるスラグや焼却灰も実物を見ました。焼却炉はどうなっているのか？プラットホーム、ごみをクレーンで入れるところなどなど。家庭から出たごみがどうなっていくのか？実に興味深かったです。

最新技術で省エネ化を推進しており、 $\text{CO}_2$  やダイオキシン削減、環境に配慮した施設でした。環境やごみ処理の対する意識が高まった1日でした。



令和7年度 八幡・屋代公民館共催

# 夏山ハイキング

屋代公民館区 参加者60名



令和7年8月30日（土）八幡、屋代公民館主催 夏山ハイキングが開催されました。  
行先は「上高地散策」、令和5年度にも上高地に行きましたがすごい雨…。リベンジをかけた夏山ハイキングとなりました。

当日は快晴！気温27度、風は涼しいのですが日ざしは熱い。天候にも恵まれ、明神池方面まで歩いた方も多かったように思います。思い思いに上高地を満喫しました。



令和7年度



## ゆうゆう市外研修②

「サントリー天然水北アルプス信濃の森工場見学  
と塩の道博物館、仁科神明宮」

参加者 31 名

令和7年9月12日(金)、ゆうゆう学級市外研修②大町方面を行いました。  
実は令和5年度に行く予定でしたが、前日くまさんが遊歩道に出没。行く事が出来ませんでした。  
そんなリベンジの市外研修です！大町市にある「ちょうじや・塩の道博物館、流鏝馬会館」見学  
と国宝仁科神明宮参拝と盛りだくさんの研修となりました。

今回、サントリーの工場見学が30名厳守のためご迷惑をおかけしました。

まずはちょうじやさんへ。塩問屋であった旧平林家で実際に昭和55年までは実際に住宅として  
使われておりました。旧開智学校の設計をした立石清重が建設に携わったそうです。  
素晴らしい梁...そして蔵の中には塩のオブジェが！お隣の流鏝馬会館も素晴らしかったです。



流鏝馬会館ではビデオを見られます。

続いて昼食会場へ。松川町の手打ちそば「釣人」さんへ。  
おいしい手打ちそばとお刺身。大将は太平洋まで釣りに行くそうです。



ここからサントリーの工場に向かっていくとバスの窓に雨が...  
幸いにもバスを工場内に入れていただき、あまり歩くこともなく工場見学の入りに。  
ゾロリのスタンプラリーを楽しみつつ、工場見学へ。  
天然水で作るかき氷やコーヒーが飲めるお店が閉まっていたのが残念でなりませんでした。  
木の素敵な建物は売店となっています。



※全国には 4 つの天然水工場があります。  
北アルプス(長野) 南アルプス(山梨)  
奥大山(鳥取) 阿蘇(熊本)です！  
長野県ではここにしか他の工場のものは  
売ってないそうです。硬度が違うそうなので  
飲み比べしても面白いとのことでした。



集合写真のかけ声は「1.2のサントリー！」で

お土産に天然水 2 本(1 本はヨグ)をいただき、仁科神明宮へ。  
ここでは氏子総代の矢口様に説明をしていただきました。ありがとうございます。  
国宝部分は神明造といわれ、中門から本殿までが国宝です。(拝殿は違うとのこと)



国宝クイズをバスの中で出題しましたが、さらっと回答が出ました！皆さん素晴らしいです！

令和7年度



# ゆうゆう学級教養講座

## 「スマホで防災！スマホ教室」

参加者 11 名

令和7年10月15日（水）千曲市交流センター「てとて」にて、認定NPO法人エリアネット、理事長の中澤 聖子先生、事務局長の和田 晴美先生を講師に、そして屋代南高校普通科3年生 岡 絵梨華さん、野沢 来実さんにお手伝いいただき、教養講座「スマホで防災！スマホ教室」が行われました。

7月に防災脳について勉強しました。そこからの防災のHPやアプリをスマホに入れる事や普段から若い世代の方々と共に防災について考える事を目的に行いました。

機種、使った年数、iPhoneかアンドロイドか、

それともらくらくフォン??

実際に持っているものも違いますが、基本は似ています。



まずはWi-Fiを設定していただき、千曲市のハザードマップをQRコードからHPを出して屋代、東部地区の状況を確認。川の水位（ライブカメラ）を見る事が出来るHP、それから最後にお天気のアプリを入れました。アプリを入れる時はレビューをよく読み、課金はスキップしてもいいよ、アプリは開きっぱなしだと充電減りますよなどなど細かいお話まで教えていただきました。

スマホの操作方法はなかなか携帯ショップだけではわからないものです。お子さんに操作を聞きながら..でも難しいもの。操作をしながら勉強になったことも多かったのではないのでしょうか？

若い世代の方々と共に防災について考えるいい機会になりました。

屋代南高校の学生さん、さすが現役！皆さんに優しく教えてくださいます！



ライブカメラで川の水位は見る事ができるので、災害時は直接見に行くのは辞めましょう。



お天気アプリは便利です。



令和7年度

# 分館対抗野排球大会



令和7年10月26日(日)屋代中学校体育館にて、第55回分館対抗排球大会(ソフトバレー)が開催されました。第66回分館対抗野球大会は前年度に続き雨で中止。前日まで準備を行っていましたのでとても残念でなりませんでした。

一方、ソフトバレーは無事に開催されました！今回は9分館がエントリー。前回優勝の屋代第3分館は3連覇がかかります。

早くからお集りいただき練習する姿がありました。さすが屋代・東部地区。通年で練習している地区もあり、とても盛んです。



開会式です。たくさんの方が。。

さっそく、予選リーグからスタートです。白熱した試合にどのブロックも盛り上がっています！応援もヒートアップです。



頑張れ！！行け～！



攻撃が決まってタッチ！



決勝トーナメントには各ブロックを勝ち上がった「屋代第3分館」「土口分館」「雨宮分館」そして各ブロック2位の中からセット率、得失点差で勝ち上がった「屋代第5分館」の4チームが進みました！



優勝旗はどのチームに！



接戦をものにするのはどちらのチームか！！

【試合結果】おめでとうございます！！

優勝👑 屋代第3分館

準優勝 雨宮分館

3位 屋代第5分館、土口分館



優勝旗授与



最優秀選手賞 屋代第3 高橋 愛さん



優秀選手賞 雨宮 遊木千栄子さん



屋代第3分館の皆さん、おめでとうございます！

令和7年度



## ゆうゆう学級教養講座

### 「森將軍塚古墳とアグリパーク寄せ植え体験」

参加者9名

令和7年11月27日（木）地元をもっと知ろう！ということで地元屋代にあります

「森將軍塚古墳、古墳館」見学とあんずの里アグリパークで寄せ植え体験を行いました。

最初に森將軍塚古墳館へ。古代人の衣装に身を包んだ酒井館長に説明していただきました。

髪型は「美豆良（みずら）」完ぺきな古代人スタイルでした。

千曲川の洪水によってもたらされた屋代の

土地、自然堤防の上に立つ屋代の住宅、地名の

由来等どれも屋代の歴史を感じるお話でした。

地元という事もあり、熱の入ったお話をしてくだ

さった酒井館長、ありがとうございました。



みずらを説明中の酒井館長



埴輪についての説明を受けています。

地元こんな素敵なおところがある事に感動しました。埴輪一つとっても時代によっても変わっていて、古墳の内側の構造も先人たちの知恵が詰まっております。

こんな埴輪はもう少し後の時代で出てくるそうです。→



みんなで「美豆良」型カチューシャを  
つけて古代人の髪型でハイポーズ！  
(クラフト展に出品する方の手作りだそうです)

続いてバスで森將軍塚古墳へ。



森將軍塚古墳友の会ガイドの清水さんから  
説明をお聞きしました。

分かりやすい説明で改めて森將軍塚古墳の  
すごさを感じました。

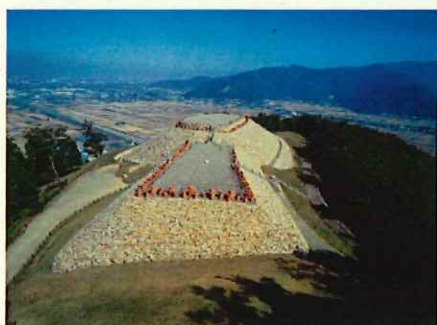
ありがとうございました。



遠くには北アルプスも見えました。



みなさんでパチリ



(HP より)

今度は歩いて登ってみようと思います！

その後、あんずの里アグリパーク寄せ植え体験を行いました。



今回は時期ですね、葉ボタンを中心とした寄せ植えです。

センスが問われる寄せ植えでしたが、皆さんお上手！

職員も挑戦しましたが、アグリパークの皆さんのおかげで何とか出来ました..。

アグリパークの皆さんありがとうございました。



令和7年度



# 冬の運動不足解消講座

参加者 15名

令和8年2月5日(木) 屋代公民館講堂にて、冬恒例の「冬の運動不足講座」を開催しました。千曲市ボッチャ協会会長で千曲アプリコットスポーツクラブの小林京子先生を講師にお迎えし、ストレッチとボッチャを行いました。

小林京子先生の講座の前には令和10年に開催される「信州やまなみ国スポ・全障スポ2028」第82回国民スポーツ大会、第27回全国障害者スポーツ大会のボッチャ会場である千曲市より、国スポ・全障スポ推進室長、大橋和也室長による説明が行われました。

ぜひ見に行って応援してください！！

まずはストレッチを行い、ボッチャへ。4チームに分かれて大橋室長にも入っていただき、小林京子先生に教えていただきながらボッチャを行いました！ゲームも行い、皆様初心者ながら白熱した試合となりました！



どれが一番近いのか…みんなで確認。



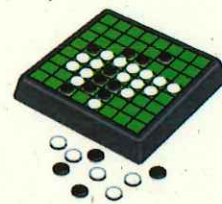
ストレッチで体をほぐします。



令和7年度 家庭教育講座

第28回

# 小学生オセロ大会



参加者 24 名

令和8年2月7日（土）屋代公民館講堂にて、「第28回小学生オセロ大会」が開催されました。毎年白熱した戦いが行われるこの大会。多くの小学生の皆さんに参加していただいています。

さて、今年度は1年の部（2グループ）、2年の部（2グループ）、3、4年の部（2グループ）、5、6年の部（1グループ）に分かれ、まずはリーグ戦を行いました。



「う〜ん」



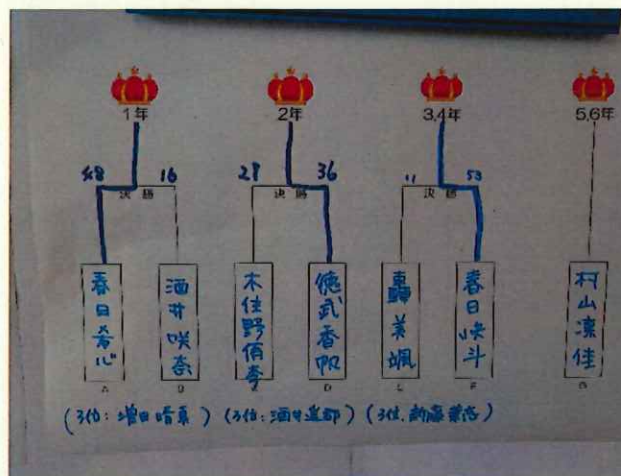
思わず天を仰ぎます



中学生に挑戦！

今回は屋代中学校2年生3名に運営のお手伝いをお願いしました。中学生のお兄さんはとてもやさしく、小学生を見守ってくれました！

続いて決勝トーナメントへ！3、4年、5、6年は上級生に勝って決勝トーナメントに進出した方もいました！



結果はこちら

毎年多くの方に参加していただく大会です。本当にありがとうございます！  
来年度多くの小学生の方に参加してほしいと願っております。



各部門、優勝、準優勝、3位の皆さんです。

令和7年度 第9回

# 屋代公民館サークル発表会

令和8年3月7日（土）屋代公民館講堂にて、第9回サークル発表会が開催されました。

屋代公民館を利用しているサークルの皆様の年に一度の発表の場です。

今年度は11団体の皆様の発表が行われました。

職員が毎年思うのは「アットホームな雰囲気」です。ハーモニカの音色に自然に発生する歌声。「がんばれ！」の声が飛び交う温かい雰囲気.. 素敵な発表会となりました。



屋代スマイルズの皆さん



千曲ギターアンサンブルの皆さん



レクダンス プリンプリンの皆さん





ハモニカサロンの皆さん



紀英会の皆さん



茂木教室すみれ会の皆さん



あんずレクダンスの皆さん



屋代コーラスの皆さん





よさこいちくまの皆さん



成人講座「うたを歌おう！」受講生の皆さん



屋代中吹奏楽部の皆さん



最後は屋代中吹奏楽部の皆さんの豪華な伴奏でお集まりの皆様と「ふるさと」を歌いました。

出演者の皆様、ご観覧いただいた皆様、本当にありがとうございました。日頃の成果を思う存分発揮でいたでしょうか？

来年度は第10回、記念すべき年になります。ぜひ来年も多くの皆様に参加していただきたいと思っています！



令和7年度



# ゆうゆう学級閉講式

参加者30名

令和8年3月11日（水）、屋代公民館講堂にて「ゆうゆう学級閉講式」を行いました。  
今年度の閉講講座は介護予防認定理学療法士の中島慶一先生による「膝腰体操」です。  
高齢福祉課でもやっておりますが、とにかく人気の高い中島先生の講座です。  
今回は屋代公民館にお迎えしての膝腰痛予防、改善の体操を教えてくださいました。

まずは筋肉の仕組みや働きについて勉強してから、実践（体操）です。  
今回は椅子を使った体操を中心に教えてくださいました。痛いから動かさないのではなく、  
週1回でもいいので体操を行う、無理のない程度に動かすことが大切です。  
皆さん頑張りましょう!!



中島先生のためになる座学から



胸の前でグー、前に出してパー



股関節と膝の前を鍛えます

1年間ありがとうございました。来年度もゆうゆう学級へのご参加をお待ちしております。