

令和7年度 長野市立若穂公民館運営審議会 次第

令和7年6月25日(水)午後2時
若穂公民館 1階教室

1 開 会

2 委嘱書交付

3 館長あいさつ

4 自己紹介

5 会長及び職務代理者選任

6 協議事項

(1) 令和6年度若穂公民館事業報告について

(2) 令和7年度若穂公民館事業概要について

(3) その他

7 閉 会

◎関係法令抜粋

○社会教育法

(目的)

第二十条 公民館は、市町村その他一定区域内の住民のために、実際生活に即する教育、学術及び文化に関する各種の事業を行い、もって住民の教養の向上、健康の増進、情操の純化を図り、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与することを目的とする。

(公民館運営審議会)

第二十九条 公民館に公民館運営審議会を置くことができる。

2 公民館運営審議会は、館長の諮問に応じ、公民館における各種の事業の企画実施につき調査審議するものとする。

第三十条 市町村の設置する公民館にあつては、公民館運営審議会の委員は、当該市町村の教育委員会が委嘱する。

2 前項の公民館運営審議会の委員の委嘱の基準、定数及び任期その他当該公民館運営審議会に関し必要な事項は、当該市町村の条例で定める。この場合において、委員の委嘱の基準については、文部科学省令で定める基準を参酌するものとする。

○長野市立公民館条例

(公民館運営審議会)

第13条 法第29条第1項の規定により、公民館（指定管理者が管理する公民館を除く。）に公民館運営審議会（以下「審議会」という。）を設置する。

2 審議会の委員（以下「委員」という。）は、学校教育及び社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う者並びに学識経験のある者の中から、法第30条第1項の規定により教育委員会が委嘱する。

3 審議会の名称及び委員の定数は、別表第4のとおりとする。

4 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長等)

第14条 審議会に、会長を置き、委員の互選とする。

2 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

3 会長に事故があるときは、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第15条 審議会は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 審議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

令和6年度 若穂公民館 事業報告

講師敬称は省略

1 成人学校講座

○主旨 市民の学習要求に応え、学芸・文化・教育等に関する学習の場を提供することにより、豊かな生活と活力ある地域づくりにつなげる。

(1) 健康ヨガ

講師 庄村 さやか

学期	期 間（毎水曜）	回数	受講者数		出席率
			男	女	
1	4月17日～7月10日	12	1	26	80%
2	7月24日～11月6日	12	0	23	83%
3	11月20日～3月5日	12	0	22	80%

受講生内訳：地区内24人 初10人

(2) はじめての俳句

講師 岩井 かりん

学期	期 間（第4金曜）	回数	受講者数		出席率
			男	女	
1	4月26日～3月14日	12	3	13	95%

受講生内訳：地区内8人 初3人

(3) 古文書解読入門

講師 中村 行男

学期	期 日（水曜日）	回数	受講者数		出席率
			男	女	
1	10月16日～3月19日	12	6	5	92%

受講生内訳：地区内10人 初5人

2 各種講座

区分	講座名	ねらい	開催日	内容 / 講師	参加者数		
					男	女	計
次世代育成	こども民話の郷めぐり 対象:小学生	「若穂のみんな集」に登場する地を巡り、紙芝居や語りを鑑賞し、地域の歴史や文化への興味関心を深める。 他の学校や学年の人との交流を図る。	8/7 (水)	若穂の民話ゆかりの神社や寺を巡る ／若穂民話の会	18	8	26
	親子で木工教室 対象:小学生と保護者	地元の材木屋さんの指導により、イスを作って木工の楽しさを知る。親子の触れ合い、地域の人や他の学校や学年の人との交流を図る。	9/28 (土)	親子で材木からイスを作る ／倉島製材所、山口製材所	11	3	14
高齢者学習	人生教室 (6回)	体操、音楽、歴史、自然科学など高齢者に関する各分野について学習し、高齢者が積極的に社会活動に参加したり、生きがいや健康づくりに取り組んだりできる機会と場を提供する。	6/4 (火)	マンドリンとギターの合奏 ／松代マンドリンクラブ	6	43	49
			7/1 (月)	体操教室 ／健康運動指導士 西澤真由美	3	29	32
			8/8 (木)	防災教室 ／明治安田生命	2	20	22
			9/19 (木)	エレクトーンデュオコンサート ／エミリエ 山崎恵美	2	47	49
			10/22 (火)	江戸時代の生活 ／長野県立歴史館 新井寛子	10	23	33
			11/14 (木)	秋から冬にかけての星空案内 ／長野市立博物館 陶山徹	4	21	25
	カレンダーでミニ紙バッグづくり	指先を動かし脳に刺激を与えフレイル予防・健康につなげる。 カレンダーを再利用することで環境への関心を高める。	5/21 (火)	カレンダーを使ってエコ紙袋を作る ／小森綾子	0	18	18
	歌と健康セミナー	歌をとおして、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを学ぶ。	6/13 (木)	健康について学びながら一緒に歌う ／上村まり子 服部秀子	3	47	50
			6/20 (木)		3	46	49
	ノルディックウォーキング講座	手軽にフィットネス効果を得られるノルディックウォーキングの基礎を学び、運動不足解消、フレイル予防、健康増進を図る。	10/31 (木)	小布施町内を巡るウォーキング ／清水元雄	3	17	20
	終活講座 相続と遺言の基礎知識	高齢者が、相続・遺言やエンディングノートについて学ぶことをとおして、相続の準備を進め、これからの老後を更により良いものとするができるようにする。	8/1 (木)	・相続制度・遺言の基礎知識と改正点 ・相続の実例とエンディングノートの書き方 ／相続成年後見協会	7	9	16
			8/22 (木)		6	11	17

区分	講座名	ねらい	開催日	内容 / 講師	参加者数		
					男	女	計
文化芸術	クラフト編み教室	ものづくりの楽しさ、作品が出来上がる達成感と受講者同士の交流を図る。	7/12 (金)	クラフトテープでバッグを作成する ／女性の集い	0	15	15
			7.19 (金)		0	15	15
	羊毛フェルト体験	作成をとおして、手芸の技術を学び、手芸の楽しみの幅を広げる。仲間と作る楽しさを共有し交流を図る。家庭にある布等の活用法を知る。	11/8 (金)	羊毛と専用の針を使って、来年の干支(巳)を製作する ／アトリエはぐみー 西浜三奈	0	9	9
	稲穂で作る 亀飾り付きリース	正月行事を学び次世代に伝えていく。収穫した稲穂を材料に使い稲作や農業への関心を高める。	12/18 (水) AM	亀飾り付きリースを作る ／元市農業専門指導員 宮澤富子	3	17	20
			12/18 (水) PM		1	19	20
クリスマスコンサート	身近な場所で生の演奏により、穏やかな時間を提供し、心身のリフレッシュを図る。同じ音楽を聴くことで話題を共有し合い、親睦を深める場とする。	12/19 (木)	ヴァイオリンとピアノの音色でクリスマスコンサートを楽しむ ／ヴァイオリン・ピアノデュオ ヴォルーナ 戸谷朱里	2	53	55	
食育事業	おやき作り	郷土料理のひとつ「おやき」が、各家庭で受け継がれていくよう作り方を学ぶ。食と健康についても学ぶ。	9/17 (火) AM	3種類のおやきを作る ／若穂地区食生活改善推進協議会	0	16	16
			9/17 (火) PM		0	15	15
	やしょうま作り	郷土料理として受け継がれてきたやしょうまの作り方と由来を学び、地域や家庭の場でも食に関心を持って後世に伝わるよう活かしていく。	1/31 (金) AM	花型とうずまき型のやしょうまを作る ／小森綾子	0	10	10
			2/1 (土) AM		1	11	12
地域力向上	民話の郷めぐり	郷土色豊かな民話とともに若穂の歴史・風土を学び、魅力あるまちづくり活動を促進する。	5/7 (火)	「若穂の民話集」掲載の寺院などを巡り、民話の解説と朗読を聞く ／若穂民話の会	6	23	29
	若穂のジビエをもっと知ろう！	有害鳥獣の実態・駆除、加工・流通・販売や料理について学ぶことをとおして、地域の現状と取り組みを知り、有害鳥獣による被害防止やジビエの有効活用への意識を高める。	6/19 (水)	有害鳥獣の実態・駆除、加工所見学、ジビエの特徴や料理方法、試食 ／越前屋圭司、小野寺可菜子	4	4	8
	歴史講座	「土蔵の鰻絵・家紋とその職人」「上高井の神社とその信仰」について学び、若穂地区の郷土の歴史に対する理解を深め、郷土の文化を次世代に繋げていきたいと思う気持ちを醸成する。	11/18 (月)	・土蔵の鰻絵・家紋とその職人 ・上高井の神社とその信仰 ／宮下健司	16	16	32
11/29 (金)			21		13	34	
環境学習	家庭菜園楽習教室 (5回)	家庭菜園のノウハウやコツを知り、安全で美味しい野菜作りについて学ぶ。講師や受講者同士の交流を図り、学びを深める。野菜作りの魅力を再認識し、家庭で実践していこうとする意欲を高める。	1/20 (月)	・知っておきたい農業のいろいろ ・葉野菜の作り方 ・果菜類の作り方 ・根菜類の作り方 ・中玉トマトの種からの育て方 ／市農業専門指導員 松尾悦雄	11	18	29
			2/3 (月)		10	18	28
			2/17 (月)		10	19	29
			3/3 (月)		9	12	21
			3/17 (月)		10	19	29

区分	講座名	ねらい	開催日	内容 / 講師	参加者数		
					男	女	計
ICT	初心者向けスマホ教室 (12回)	社会のデジタル化による行政手続きオンライン化等、場所や時間に関係なく市民サービスを受けられる社会にシフトするため、インターネット、パソコン、スマホ等の情報通信技術を利用できる者とできない者との間に生じる格差をなくすため、高齢者向けのスマホ教室を開催する。 共催：長野市情報システム課 講師：INC長野ケーブルテレビ	12/3 (火)	電話・文字入力など基本操作を学ぶ	1	7	8
				アプリの使い方を学ぶ	2	5	7
			12/4 (水)	LINEで学ぶSNS教室	1	4	5
				キャッシュレス決済について学ぶ	0	7	7
			12/6 (金)	アプリの使い方を学ぶ	1	3	4
				スマホの安心・安全な使い方を学ぶ	2	1	3
			12/11 (水)	電話・文字入力など基本操作を学ぶ	1	1	2
				スマホの安心・安全な使い方を学ぶ	1	5	6
			12/13 (金)	LINEで学ぶSNS教室	0	5	5
				キャッシュレス決済について学ぶ	1	4	5
			12/17 (火)	アプリの使い方を学ぶ	0	3	3
				スマホの安心・安全な使い方を学ぶ	0	2	2
成人祝賀	若穂地区成人式 (若穂支所2階)	新成人となったことを自覚し責任を持って社会の一員として生きていく前途を祝い励ます	1/12 (日) 10:20 ～ 12:40	式典(長野市歌斉唱、祝辞、恩師のことは、はたちの誓い、記念品贈呈など)、記念写真撮影以下、新成人に関して 該当者：119人(男55人、女64人) 出席者：86人(男40人、女46人) 出席率：72.3% (男72.7%、女71.9%) 参考：4年度78% 5年度78.8%	86	66	152
社会体育	若穂球技大会		実施せず	ソフトバレーボール			0
	第59回 若穂市民運動会	若穂地区住民が一堂に会し、連帯・交流の輪を広め、体力の増進・健康づくりを目指し、社会体育の振興に資すると共により豊かで活気あふれる故郷を築く基とする。	10/14 (月)	綱引き、椅子取りゲーム、大豊作、ウルトラクイズなど	900	400	1,300
	冬季体育デー		実施せず	ペタンク、スマイルボウリングなど			0
分館 若穂子ども事業	綿内分館 世代間交流 綿内史跡めぐり		9/8 (日)	(共催 綿内地区地公連)			30
	綿内分館 世代間交流 松代焼体験		12/8 (日)	(共催 綿内地区地公連)			59
	川田分館 親子史跡巡り		10/20 (日)	(共催 川田地区地公連)			62
	川田分館 親子しめ縄教室		12/8 (日)	(共催 川田地区地公連)			40
	保科分館 世代間交流 ポッチャ大会		8/25 (日)	(共催 保科地区地公連)			55
人権同和	各地域公民館単位 人権同和教育研修会		18回	(若穂地区住自協 人権同和教育促進委員会と連携し実施)			236
					1,178	1,177	2,837

3 公民館報の発行

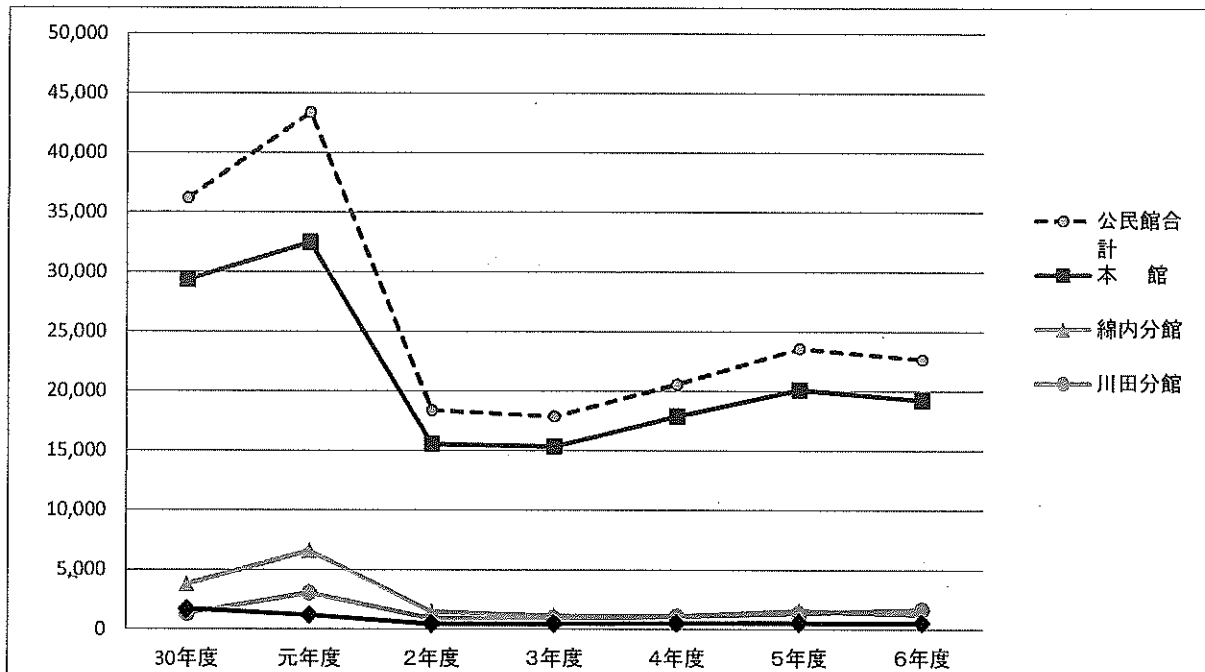
公民館報「わかほ」を年3回発行(8/1号 11/1号 3/1号 各号4,000部印刷)、全戸配布

若穂公民館 利用状況の推移

《利用者数》

(単位:人)

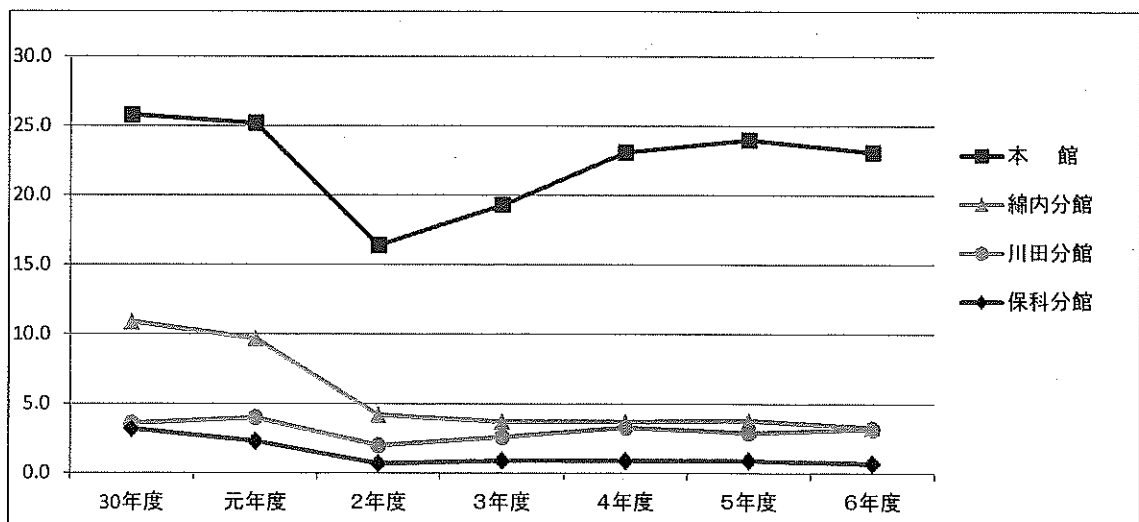
施設名	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	前年度比 (人数)	前年度比 (割合%)
公民館合計	36,215	43,406	18,400	17,877	20,590	23,599	22,665	△ 934	96.0%
本館	29,366	32,514	15,547	15,363	17,879	20,117	19,237	△ 880	95.6%
綿内分館	3,792	6,626	1,498	1,125	1,100	1,565	1,241	△ 324	79.3%
川田分館	1,340	3,071	901	925	1,087	1,349	1,657	308	122.8%
保科分館	1,717	1,195	454	464	524	568	530	△ 38	93.3%



《利用率》

(単位:%)

施設名	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	前年度比
本館	25.8	25.2	16.4	19.3	23.1	24.0	23.1	△ 0.9
綿内分館	10.9	9.7	4.2	3.7	3.7	3.8	3.3	△ 0.5
川田分館	3.6	4.0	2.0	2.6	3.3	2.9	3.2	0.3
保科分館	3.2	2.3	0.7	0.9	0.9	0.9	0.7	△ 0.2



令和7年度 若穂公民館 事業運営・活動方針

はじめに

本市では、「だれもが生涯にわたり、いつでもどこでも自由に学び、互いに高めあうとともに、学びの成果が活力ある地域づくりにつながる生涯学習のまち」をめざし、事業推進のための行動計画として、令和4年に5か年計画で第3次長野市生涯学習推進計画を策定しました。当公民館では、本計画の施策や市の施策を推進していくため、親子学級講座や地域の学び講座、フレイル予防講座等、地域課題の解決や公民館の利用者数の増加につながるような講座を企画し、効果的に実施してまいります。また、社会体育事業については、若穂地区住民自治協議会地域公民館部会と連携し、より多くの住民に参加してもらえよう、取り組んでいきます。

令和7年度 事業方針・事業計画

1 成人学校講座

成人が余暇を利用して学習できる講座として、通年または特定の学期に開講し、運営にあたっては受講生・講師・公民館が連携を取り、受講生による自主的な運営の中で、講師と受講生、また受講生同士の学習や交流が深められるように図っていきます。

今年度は前年度から継続する「健康ヨガ」「はじめての俳句」、そして秋開講の「古文書解読入門」の3講座を実施してまいります。

なお、各講座とも2時間単位となっており、受講料は1学期12回分で8,000円となっています。受講申し込み者が10人以上で開設します。

講座名	期間	回数	定員	時間	募集時期	講師
健康ヨガ	4月～11月	24回	20名	午前	4月	庄村さやか
はじめての俳句	4月～3月	12回	15名	午後	4月	岩井かりん
古文書解読入門	10月～3月	12回	15名	午前	9月	中村 行男

講師敬称略

2 各種学級講座

学級講座は、次の目的で開講しています。

- (1) 学習活動を通じた人とのつながりや学習の成果を社会や地域の中に生かすことにより、市民と行政で協力しあう地域づくりを進める。

- (2)多様なニーズに応じた学習機会や場を提供し、市民の主体的な生涯学習を支援する。
- (3)共通の学びによりコミュニケーションを図り、地域のつながり、人とのつながりをつくる。
- (4)身近な生活課題や地域課題に関する内容の講座を体験し、継続的な学習につなげる。

講座の周知方法については、チラシの地区内回覧のほか、ホームページなどを活用し、様々な年代や、若穂地区以外の方にも講座を活用していただけるよう広報活動に力を入れていきます。

また、受講定員に余裕のある講座では、チラシに二次元コードを掲載し、電子申請による申込みもできるようにしていきます。

日程は別紙全戸配布チラシを参照

	事業名	ねらい・内容
地域力向上	(地域の学び講座)(地元講師) 民話の郷めぐり	共催：若穂民話の会 「若穂のみんな集」に登場する地を巡り、若穂の歴史や風土を学ぶことを。て地域を知り、愛着や誇りを持ち、地域をさらに活性化することを目的とする。
	鹿革を使った小物入れ作り	小物入れ作りや鹿肉の試食をとおして、有害鳥獣の実態や駆除・ジビエについて学ぶ。
防災学習	防災教室	最近の災害の実態を知り、自分たちで出来る備えについて学び、簡易トイレなどの実物に触れたりすることをとおして防災意識の向上につなげる。
次世代育成支援	(地元講師) 親子民話の郷めぐり	対象：小学生親子 若穂の寺社を巡り、民話の語りや紙芝居、若穂中生徒協力の昔遊びを楽しむことをとおし、地域の歴史や文化を学び、地域への愛着を育む。
	(夏休み子ども講座)(長野高専出前授業) よく飛ぶ紙ひこうきを作って飛ばそう	対象：小学生 紙飛行機作りをとおして、科学や物づくりに対する興味関心を高める。
	(地元講師) 書き納め講座	対象：小中学生 書き納めなどに取り組み冬の伝統文化に親しむ。
高齢者学習	人生教室(6～11月、6回)	体操・音楽・歴史・自然科学など様々なテーマで開催し、高齢者が潤いのある生活を創造していくための一助とする。
	(フレイル予防講座) 楽しく歌おう愛唱歌(2回連続)	慣れ親しんだ曲を皆で楽しく歌い、心身の健康の維持につなげる。

高齢者学習	(フレイル予防講座) ノルディックウォーキング講座	手軽に快適に出来るウォーキングを体験し、健康の維持につなげる。
	特殊詐欺被害防止講座	犯罪の手口を知り、被害に遭わないための手立てを学び、被害防止に役立てる。
文化芸術	歴史講座 (2回連続)	宮下健司先生を講師に、県内の身近な地域の風土や歴史を学ぶ。
	クラフト編み教室 (2回連続)	クラフトテープでバッグを作り、手作りの楽しさや良さを実感する。
	羊毛フェルト体験	羊毛と専用の針を使って造形する羊毛フェルトの技術を学び、来年の干支(午)を作る。
	二胡コンサート	二胡の演奏を楽しみ、中国文化に触れ、心のリフレッシュを図る。
	クリスマスコンサート	ヴァイオリンとピアノの演奏を楽しみ、穏やかな癒しの時間を過ごすことで、心のリフレッシュを図る。
	しめ縄飾り作り	藁で正月飾りを作り、伝統を学び、稲作や農業への関心を高める。
環境	コミュニティガーデン講座 (3回連続)	コミュニティガーデンの基礎知識を学び、公民館花壇で実習し、地域緑化推進の一步とする。
	家庭菜園楽習教室 (5回連続)	家庭菜園の基礎知識を学び、家庭で安全・安心な野菜作りができるように支援する。
ICT	初心者・高齢者向け 長野市スマホ教室 (6回)	共催：市情報システム課 基本操作からアプリやSNSなどスマホの活用方法を学び、情報通信技術の利用促進を図る。
食育	(地元講師) おやき作り	若穂地区食生活改善推進協議会の皆さんを講師に、郷土食「おやき」の作り方を学ぶ。
	(地元講師) やしょうま作り	郷土食「やしょうま」の作り方と由来を学び、家庭で作れるようにすることで後世に伝えていく。

若穂子ども事業の実施（分館事業）

分館事業として各地区地公連や育成会等との共催により「若穂こども事業」を開催し、伝統行事や自然観察・スポーツ・歴史巡りなどを通じ世代間交流を図る。

3 成人式

民法改正により成人年齢が18歳に引き下げられましたが、長野市では令和4年度以降の成人式についても対象年齢を現行どおりの20歳としています。

企画運営は、若穂公民館と分館、住自協地域公民館部会役員で行います。

若穂地区在住または出身の新成人を対象とし、祝福と激励をとおして、成人の意義や心構えを認識し、故郷への愛着と誇りが持てる、思い出深い行事となるようにします。

4 人権同和教育

住自協区長部会人権同和促進委員会の事業である「人権同和教育研修会（地区懇談会）」を、区長部会、人権同和教育促進委員会、地域公民館部会及び当公民館の連携の下に開催し、差別のない明るい地域づくりを目指します。

5 各種サークルへの支援

地域には公民館を生涯活動の場として活動しているサークルが数多くあります。住民の皆さんが自発的に学びあい、気軽に活動できるよう貸館業務を通じて各種サークルの支援を行っていきます。（令和8年3月からシステムによるオンライン申請開始予定）

また、各文化サークルの皆さんの活動・学習成果の発表の場である若穂文化振興会主催の「若穂文化祭」（11月1～3日に開催予定）を支援します。

6 公民館報の発行

学習活動のための資料提供・公民館事業の周知、住民の声などを掲載します。

掲載する内容の充実を図り、第一面の「若穂文化地図」は、地域の歴史資料として今後も継続して取り組みます。本年度も年3回（8月、11月、3月）発行予定です。

7 社会体育事業

地域住民が、互いに健康管理に努め、体を鍛えるため体育・スポーツに親しむ気風を培い、生きがいのある地域づくりを目指して取り組みます。

昨年度6年ぶりに開催できた若穂市民運動会を、今年度も、主催の住自協地域公民館部会や、長野市スポーツ推進委員と協力しながら実施していきます。

事業名	期 日	会 場	内 容
若穂球技大会	【開催しません】	若穂中学校体育館	地域館対抗 男女ソフトバレーボール
若穂市民運動会	10月12日(日)	若穂中学校校庭 若穂中央公園運動場	地域館対抗 昨年に続き、時間・種目数・ 競技人数等をスリム化して 開催
冬季体育デー	【開催しません】	若穂公民館、 若穂体育館、若穂支所	地域館対抗、 ペタンク、スマイルボウリン グ、囲碁ボール

主催：若穂地区住民自治協議会地域公民館部
共催：長野市立若穂公民館

會場：若穗中学校校庭・若穗中央公園

【雨天中止】

集合：午前7時55分

開会式：午前8時
閉会式：午前11時20分（予定）

* 若穂軽トラックス市

ॐ
—
ॐ
—

第9	ひかり 学園	第15	スタンプラリー受付 本部	第14	第13	第12
小 出		保科温泉		在 引 須 家 沢 釜	町川田	牛 島

第18	若穂園地 久保矢原町滝崎	白塚・上和田 高下・八幡赤野田
第17		
第16		

種目

1. 綱引き (予選)
かざぐるま
2. 風車ひろい
3. おやつをGET!
4. イス取りゲーム
5. 大豊作
6. 若穂中学校プロデュース!
ウルトラクイズ
7. 綱引き (準・決勝)

☆ 風車ひろい ☆
0歳から小学校入学前のお子さんならどなたでも参加できます♪
9時ごろ校庭にお集まりください！

同時開催★新イベント！

らくらく運動スタンプラリー

5つのポイントを回ってスタンプを集め景品をもらおう！先着300名（一人1回）

【スタンپカード配布：8時30分から イベント・景品交換終了：11時】

スタンプラリーの会場は裏面を参照
＜引換券を本部までお持ちください＞

種目 おやつをGET!
集合場所

福祉保健部会
*体力測定に
チャレンジ

トイレは、体育館内または、体育館横をご利用ください。

学校および
公園の敷地内は
禁煙です！

第1	第2	第3	第4	第5	第6	第7	第8	第10	第11
芦ノ池 牛	水柳湯 清大温	山新田	田田崎 菱町岩	大橋 森	古屋中山 田審	万年島 浦上町	町	下和田 塚大	領家

☆各団体によるイベントがあります☆

“体力測定にヤハシハノシ”

*若穂軽トラック市による販売（クレープ、パン、お菓子、農作物など）

後援：長野市商工会若穂支部

JAグリーン長野若穂支所

長野交通安全協会若穂支部

12



《グラウンドの状況により、座席の場所が変更になる場合があります。》



人生教室

令和7年5月1日
長野市立若穂公民館



若穂公民館
公式サイトはこちら

地域の皆さまが集い・学ぶ場として「人生教室」全6回を開催します。
ご近所お誘いのうえご参加ください。若い年代の方も、若穂地区以外の方も大歓迎です。

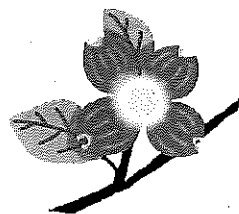
期 日：6月～11月（全6回）

時 間：午後1時30分～午後3時30分

場 所：若穂支所 2階会議室

定 員：50名

受講料：無 料



回	期 日	講 座 内 容	講 師
1	6月9日(月)	体操教室 イスに座ったまま出来る運動で体を元気にしましょう！	健康運動指導士 西沢 真由美さん
2	7月10日(木)	共生を探る 野生動物と里山の共生についてご講演いただきます	信州わかほジビエ 越前屋 圭司さん
3	8月18日(月)	笑いヨガ 笑う門には福来る☺ 笑って歌って健康体操！	笑い大使アパガダー 清水 順子さん ピアニスト 中川 真由美さん
4	9月12日(金)	はじめての天文学 ～現代の宇宙観～ 私たちの住む銀河系にある数千億の星たち、さらには数えきれないほどの銀河が存在している宇宙についてのお話です	市立博物館 陶山 徹さん
5	10月21日(火)	江戸時代の武士像 享保10(1725)年に起った、松本藩主 水野忠恒 による刃傷事件とその後の処分の様子から、江戸時代の武士像に迫ります	県立歴史館 中山 敦さん
6	11月20日(木)	E.Kピアノ&エレクトーンデュオ まるでピアノコンチェルト！ 人生を彩る奏でのひと時をお楽しみください♪	山崎 恵美さん 岡澤 香織さん

一度のお申し込みで6回すべて受講できます。途中からでも、興味のある講座のみの参加も可能です。

お申し込み

5月8日(木)から随時受付

窓口・お電話または右の二次元コードいずれかでお申し込みください

若穂公民館 TEL 026-282-2082

受付時間 平日 8:30～17:00



二次元コード
電子申し込みはこちら

令和7年度 若穂公民館 講座のご案内

今年度、若穂公民館では下記の講座を予定しています。

体を動かしたい、歌を唄いたい、歴史や地域のことをもっと学びたい、災害時の備えをしたい、郷土食を作ってみたい、音楽で癒されたい…などなど皆さんが楽しく学べる講座を企画しています。どなたでもお申込みいただけます。土曜日開催の講座もありますので親子でもぜひ！みなさんのご参加をお待ちしております。

講座名	開催日	内 容	受付開始日
民話の郷めぐり	4/14(月)	「若穂のみんわ」ゆかりの地を巡り若穂の歴史・風土を学びます 案内:若穂民話の会の皆さん	受付中
コミュニティ ガーデン講座 (3回連続講座)	4/28(月) 5/26(月) 6/23(月)	ガーデニングの知識を学びながら、地域の交流の場となるガーデンを 若穂公民館で一緒に作りましょう! 3回目は暑さに強い夏の寄せ植えづくりです 講師:Green Style Forest 塚田真由さん	4/10(木)
歌と健康セミナー	5/28(水) 6/4(水)	みんなで一緒に歌いましょう♪ ～歌が教えてくれる 健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり～ 講師:上村まり子さん、服部秀子さん	5/8(木)
人生教室 一度のお申込みで すべてご参加できます 途中からでも、 都合の良い回だけで もOKです	6/9(月) 7/10(木) 8/18(月) 9/12(金) 10/21(火) 11/20(木)	① 体操教室 健康運動指導士 西澤真由美さん 座ったままでできる運動で体を元気にしましょう! ② 共生を探る 信州わかほジビエB&B 越前屋圭司さん 野生動物と里山の共生についてご講演いただきます ③ 笑いヨガ 笑い大使アンバサダー 清水順子さん ピアニスト 中川真由美さん 笑う門には福来る㊦ 笑って歌って健康体操! ④ はじめての天文学 ～現代の宇宙観～ 市立博物館 陶山徹さん 私たちの住む銀河系にある数千億の星たち、さらには数えきれないほどの 銀河が存在している宇宙についてのお話です ⑤ 江戸時代の武士像 長野県立歴史館 中山敦さん 享保10(1725)年に起った、松本藩主 水野忠恒 による刃傷事件とその 後の処分の様子から、江戸時代の武士像に迫ります ⑥ E.Kピアノ&エレクトーンデュオ 山崎恵美さん、岡澤香織さん まるでピアノコンチェルト! 人生を彩る奏でのひと時をお楽しみください♪	5/8(木)
防災教室	7/12(土)	災害への備えを学びます 土曜日開催! ご家族でのご参加もお待ちしております! 講師:日本防災士会 長野県支部長 大久保隆志さん	6/10(火)
親子 民話の郷めぐり (小学生対象)	7/21(月) (海の日)	私たちの住む若穂を民話から学んでみましょう ぜひ親子でお出かけください! 案内:若穂民話の会の皆さん	7/8(火)
夏休み子ども講座 (小学生対象)	7月または8月 日程調整中	国立長野高専の出前授業を受けてみよう! 内容は楽しみに!	未定
二胡コンサート	8/8(金)	「二胡」の音色に癒され、夏の暑さを乗り越えましょう 演奏:長野二胡楽友会 久保里子さん	7/10(木)

裏面もご覧ください

講座名	開催日	内 容	受付開始日
鹿革を使った小物入れ作り	8/26(火)	鹿革を使って、簡単な小物入れを作ります◎ 講師:ジビエ食堂ino-shika 小野寺可奈子さん	7/10(木)
おやき作り	10/30(木)	郷土食「おやき」を作ります 講師:若穂地区食生活改善推進協議会の皆さん	10/14(火)
歴史講座	11/7(金) 11/27(木)	大人気! 宮下健司先生の語る歴史をご堪能ください 講座内容は、10月回覧をご覧ください	10/8(水)
ノルディックウォーキング講座	11/11(火)	ノルディックウォーキングで足腰を鍛えましょう! 講師:信州ノルディックウォーキング協会 清水元雄さん	10/10(金)
羊毛フェルト体験	11/14(金)	来年の干支(午)を作製します 講師:アトリエはぐみー 西浜三奈さん	10/10(金)
特殊詐欺被害防止講座	12/3(水)	ダマしの手口をみんなで知ろう! 特殊詐欺の被害を防ごう! 講師:長野中央警察署	11/10(月)
クリスマスコンサート	12/11(木) 予定	ヴァイオリン&ピアノのハーモニーで心地良い時間を 演奏:ヴォルーナ	11/10(月)
しめ縄飾り作り	12/17(水)	手作りのお正月飾りで新年を迎えましょう 講師:宮澤富子さん	11/14(金)
書き納め講座 (小中学生対象)	12/26(金)	公民館でお友だちと書き初め 納め をして 年内に宿題を終わらせよう!	12/10(水)
家庭菜園 楽習教室 (5回連続講座)	1/19(月) 2/2(月) 2/16(月) 3/2(月) 3/16(月)	始めてみましょう! 我が家の手作り菜園♪ 自分で育てた新鮮な野菜を食べて元気に! 春からの野菜作りに備えて、様々な野菜の育て方を学びます 講師:長野市農業専門指導員 松尾悦雄さん	12/10(水)
やしょうま作り	1/30(金) 1/31(土)	米粉を使った郷土食「やしょうま」を作ります 講師:小森綾子さん	1/14(水)
クラフト編み教室 (2回連続講座)	2/6(金) 2/13(金)	クラフトテープでバッグを作ります 講師:サークル「女性の集い」の皆さん	1/16(金)
スマホ教室	日程調整中	基本操作からアプリの使い方・SNSなどの活用方法を学びます	未定

成人学校のご案内

受講料/8,000円 (1講座 1学期 12回あたり)

講座名	開講日	修了日	申し込み期間	内 容
健康ヨガ (1・2学期 計24回)	4/16(水)	11/26(水)	4/2(水) ~ 4/11(金) <受付時間> 4/2 初めの方 9:00~ 再受講の方 10:00~ 4/3以降 8:30~17:00	柔軟な体をつくり健康維持! 肩こり・腰痛に効果的
はじめての俳句 (1学期制 計12回)	4/25(金)	3/13(金)		基礎・季語・俳句の作法を学ぶ 実践で脳を活性化
古文書解読入門 (1学期制 計12回)	10月開講予定		9月受付	初歩から古文書の解読方法を学ぶ 初心者大歓迎!

※ 定員に空きがある講座は、期の途中からでも受講できますのでご相談ください

講座の詳しい日程・内容は、地区で回覧されるチラシや
若穂公民館ホームページをご確認ください

都合により日程・内容などが変わることがあります

お問合せは 若穂公民館へ

Tel 282-2082 受付時間 平日 8:30~17:00



若穂公民館を利用される皆さんへ

長野市立若穂公民館

市立公民館は、社会教育施設として地域の皆さんの学習文化活動の拠点となる「共同の学習の場」です。
次の事項をお守りいただき、お互いに気持ちよく使用できるように心がけましょう。

1. 公民館使用時間	(1) 午 前 8時30分～12時00分 (2) 午 後 13時00分～17時00分 (3) 夜 間 17時30分～21時30分 本館ホール ①17時30分～19時30分 ②19時30分～21時30分 ※ 使用前後の準備・片付け、整理整頓、清掃時間を含みます。 ※ 前後の使用団体に迷惑をかけないよう、使用時間を守ってください。
2. 休館日	年末年始 12月29日～1月3日は、本館、綿内・川田・保科分館は、全館休館となります。（お盆期間中は通常どおり開館します。）
3. 料理講習室の夜間休日の使用	令和2年度より安全管理上の理由のため、自治協等の地区の行事以外の、夜間、休日の使用はお断りしています。
4. 使用条件について	市立公民館は主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動の場です。<u>1団体5人以上で社会教育法 20 条の目的であれば使用できます。</u>（個人での使用は不可） 社会教育法 20 条の目的以外での使用の場合は有料となります。 ○次の使用目的の場合は使用できません。 (1) もっぱら営利を目的とした行為 (2) 特定の政党の利害に関する事業 (3) 公私の選挙に関し、特定の候補者を支持する行為 (4) 特定の宗教・教派・教団を支持する行為 (5) <u>塾・教室や茶道・華道・舞踊等の講師が代表者となり、月謝を徴収する場合</u> (6) 飲食・休憩だけが目的の使用 (7) 許可を得た使用目的と実際の使用内容が異なるとき (8) 未成年者だけの使用（保護者が申請し、保護者同伴で使用してください。） (9) 前に掲げる場合のほか、使用が不相当と認められるとき 社会教育法 第20条 公民館は、市町村その他一定区域内の住民のために、実際生活に即する教育、学術及び文化に関する各種の事業を行い、もって住民の教養の向上、健康の増進、情操の純化を図り、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与することを目的とする。
5. 団体登録について	<u>新規登録の場合は、「長野市立公民館使用（利用）団体登録届出書」【別紙1】を提出してください。</u><u>使用する本館及び分館に ☒ をしてください。</u>裏面も必ずお読みいただき、「情報提供に関する同意欄」にシ点をいただいた場合は、市民からの問い合わせに応じて、情報提供いたします。公民館の利用に関して裏面の内容をご理解いただいた後、署名をお願いします。
6. 使用の申し込みについて	(1) 公民館を使用する場合は、公民館使用簿に記入し、「長野市立公民館使用（利用）許可申請書」【別紙2】（以下「申請書」という。）を公民館へ提出して許可を受けてください。電話での受付はしていません。（空き状況のお問い合わせは電話でも受けています。） (2) 「申請書」は、使用する日の前日までに提出してください。 (3) 毎月1日（1日が休日の場合は休み明け）から翌月分の貸館受付をします。（例えば、7月1日に翌月8月分の申請が可能となります。） 住民自治協議会が地域活動に使用する場合は、6ヵ月前から申請できます。 (4) 集客のためのPRなどで必要な時間を確保するため、1月前よりも前に申請する必要がある場合は事前にご相談ください。 (5) 参加費等の金銭の授受がある場合は、申請時に「予算書」を提出し、使用後

	は「決算書」を提出してください。(営利を目的としない場合のみ) (6) 市立公民館の主催事業・講座及び長野市等が行なう事業がある場合には、使用許可書を交付後でも日時・会場の変更をお願いする場合があります。 (7) <u>使用の取り消しや変更の場合は、すみやかに公民館へご連絡ください。</u> (8) 住自協が会議等で使用する場合は減免の扱いとなります。(別紙6参照)
7. 鍵の受取・返却 (分館使用申請)	(1) 分館の使用申請と平日の午前・午後の部の鍵の受け渡し ○綿内分館・・・JAグリーン長野綿内支所様 (Tel282-3511) ○川田分館・・・JAグリーン長野若穂支所様 (Tel282-2023) ○保科分館・・・山下商店様宅 (Tel282-3702) ※有料での使用や、1月前よりも前に申請する場合は、本館でのみ受け付けます。 ※<u>団体届を未提出の場合は、本館に提出してから、申請してください。</u> (2) 夜間及び休日に使用するときの鍵の受け渡し ○若穂公民館本館・・・消防若穂分署 (Tel282-2299) ※入館後は、鍵を玄関内の机上の鍵入れ箱に入れてください。 ○綿内分館・・・峯村清月堂様宅 (Tel282-2027) ○川田分館・・・松沢利文様宅 (Tel282-4422) ○保科分館・・・山下商店様宅 (Tel282-3702) ※<u>お帰りの際は、他の団体と声をかけ合って鍵の閉め忘れがないようにしてください</u>
8. 飲食について	館内での飲食は原則禁止です。(水分補給、料理講習室で作った物の試食は可能です)
9. 使用後の報告及び 清掃・整理・整頓	(1) 使用後は「使用報告書」を提出してください。【別紙3】 ※未提出、使用人数の記入もれが多いので注意してください (2) 机・椅子等は元の位置に必ず戻してください。 (3) 机の上を拭き、床・畳の清掃をして、<u>ごみ等は必ず持ち帰ってください。</u> (4) 感染予防のため、触れた場所の消毒をしてください。【別紙4】 (5) 雑巾は、給湯室に置いてあります。机ふき用と床用と分けてありますので、用途に応じてご利用ください。 (6) 料理講習室使用後は、ガス台周り、シンク、床のゴミ拾い、モップ掛けをしてください。「ふきん」は、団体でご用意をお願いします。【別紙5】 (7) トイレ詰まり防止のため、異物を落とした場合はお知らせください。 (8) 施設や備品を破損した場合は速やかに報告してください。 破損などを発見したときは、使用報告書に記入してください。
10. 禁煙・防火等について	(1) <u>当施設は、健康増進法の一部改正により令和元年7月1日から、駐車場を含め敷地内全面禁煙です。</u> (2) 暖房使用後は、スイッチを切った後、ファンが止まり、消火したのを確認してからお帰りください。(コンセントは抜かないようお願いします。) (3) 節電(エアコンの運転、部分照明)・節水のご協力をお願いします。 (4) 綿内分館は、暖房器具等のガスを連続して2時間前後使用すると、安全装置が作動しガスが止まってしまうので、お気をつけください。 (5) 使用団体の責任者の方は、使用する部屋の「火元責任者」として火災予防に注意してください。
11. その他	(1) 本館1階の会議室、教室、2階和室のエアコンはリモコンを天井の器具に向けて操作して必ず反応を確認してください。 (2) 忘れ物のないようにご注意ください。ロビーに一時保管しておきますが、一定期間が過ぎたら処分させていただきます。

※各事項の会員全員への周知徹底をお願いします。

※不明な点については、本館にお問い合わせください。

令和7年度 長野市立公民館使用(利用)団体登録届出書

(宛先) 長野市立公民館長

記入例

令和 7 年 3 月 1 日

電話は、平日の昼間に連絡がとれる電話番号をご記入ください。
(できるだけ携帯番号をご記入ください)

会員数をお書きください
※男女別・年代別に記入をお願いします。
ただし、利用団体分類が「行政機関」及び「その他」の団体については、年代別の人数の記入は不要です。(男女別の小計欄及び合計欄のみでけっこうです。)

(ふりがな) 団 体 名	わかほおんがく WAKAHO音楽	
代 表 者	(〒 381 - 0101) 住 所	長野市若穂綿内△△□□-△□
	ふりがな 氏 名	わかほ たろう 若穂 太郎
	電 話	090-〇〇〇〇-△△△△
(緊急連絡先) ※代表者とは異なる方を記載してください。	(〒 381 - 0103) 住 所	長野市若穂川田〇〇□□-△〇
	ふりがな 氏 名	なかの じろう 長野 次郎
	電 話	080-△△△△-□□□□

※ 代表者以外の方
をご記入ください。

本会は、令和7年度末日まで、長野市立若穂公民館の □本館 □綿内分館 □川田分館 □保科分館 を使用(利用)する団体として登録したいので、届け出ます。

(使用する館に☑してください)

なお、本会は公民館で営利目的の活動、特定の政党や候補に利する行為、特定の宗教活動及び公の秩序または善良な風俗を害する行為は行いません。

次ページの事業分類・団体分類をご覧ください、該当する番号を記入してください。

会の目的	音楽の好きなメンバーが集まり、演奏や歌を通じて親睦を深める										
活動内容	楽器や歌の練習										
活動項目	※別紙分類表から分類番号を選んで記入してください				事業分類		504		団体分類		3
会 員 数	年代	10代以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	小計	合計
	男性人数						5	4		9	25
	女性人数						8	6	2	16	
	内訳	市民			在勤在学			その他			計
	25 人			人			人			25	
活動状況	定期	(毎週)・毎月(第) 月 曜日 (午前)・午後 9 時 00 分～(午前)・午後 11 時 00 分									
	不定期	週 ・ 月 ・ 年 / 回									
	入会金	0 円					(年会費)・月会費		200 円		
	主たる活動場所	長野市立 若穂 公民館 分館 学習室/その他(松代公民館)									
講師	氏名	館 花子				謝礼(1回あたり)	1.無		2.(有)		500 円

*規約や会則等がある場合は、添付してください。

*10代以下で構成される団体の代表者は、成人であることを確認するため、運転免許証・マイナンバーカード・学生証など年齢を確認できる証明書の提示をお願いします。

公民館は、社会教育法に規定される目的を達成するため設置され、地域の学習拠点として、地域住民の学習ニーズに対応した講座、講演会、展示等を開催したり、多様な学習機会の場を提供する施設です。

公民館の使用(利用)については以下のとおりです。

1. 公民館では次の行為を行う場合、使用(利用)を許可できません。

- 1 公の秩序又は善良な風俗を害すると認められるとき。
- 2 施設等を破損し、又は滅失するおそれがあると認められるとき。
- 3 祭事等の宗教行事又は布教活動に該当すると認められるとき。
- 4 入会、寄付等の勧誘その他これに類する行為。
無限連鎖講(ねずみ講)や連鎖販売取引(マルチ商法)に係る勧誘(入会や購入)や活動に該当すると認められるとき。
- 5 管理運営上支障があると認められるとき。
- 6 未成年者だけで公民館を使用(利用)するとき。
- 7 飲食・休憩だけを目的として使用(利用)するとき。
- 8 前各号に掲げる場合のほか、使用が不適当と認められるとき。

2. この申請書は、公民館を使用(利用)する団体として登録するためのものです。実際の使用(利用)にあたっては、その都度「長野市立公民館使用(利用)許可申請書」を提出してください。

1 使用(利用)団体登録について

次の事項を全て満たす場合、使用(利用)団体登録ができます。

- (1) 生涯学習活動を行うことを目的として活動しようとする5人以上の団体であること。
- (2) 構成員の過半数が市内に居住し、通勤し、又は通学する者であること。
- (3) 団体活動を継続的に行っている団体又は行うことができる団体であること。
- (4) 団体構成員が未成年者だけでないこと。
- (5) 特定の政党又は宗教を支援しないこと。
- (6) 営利を目的としない活動であること。
- (7) 講師や指導者が団体の代表者でないこと。ただし、講師謝礼等の支払いが発生しないときはこの限りでない。
- (8) 10代以下で構成される団体の代表者は成人であること。

2 前項の規定により登録を受けた団体は、登録内容に変更が生じた場合は、その旨を速やかに市長又は指定管理者に届け出を行ってください。

3 団体の活動について公民館から事業内容の聴取や必要な書類の提出を求められたときは速やかに応じてください。

4 10代以下で構成された学習活動団体が公民館を使用(利用)する際は、成人者の年齢が確認できる証明書を提示してください。

3 学習活動を目的とする市民からの問い合わせに対して、貴団体の情報を提供することに同意いただける場合は□にレ点を入れてください。

団体の情報を提供することに同意する ☒

4 公民館の利用に関し上記の内容について、ご理解いただいた場合は、団体名と代表者の署名をお願いします。

令和 7 年 3 月 1 日

団体名 **WAKAHO音楽**

代表者名 **若穂 太郎**

記入例

様式第1号（第7条関係）

住所・氏名・連絡先は、申請者のもので可
※住所は略さずに番地まで記入してください

長野市立公民館使用（利用）許可申請書

7 年 3 月 1 日

（宛先）長野市教育委員会

（宛先）指定管理者

団体名は略さずに記入

住 所 長野市若穂綿内7597

団 体 名 WAKAHO音楽

代表者名 若穂 太郎

連 絡 先（電話） 000-000-0000

長野市立公民館条例第7条第1項又は第11条第1項の規定による使用又は利用の許可を受けたいので申請します。

使用等の目的	歌の練習		
使用等する施設	名称	若穂 公民館 分館	
	室名	1階教室	
使用等する設備			
使用等する日	7 年 4 月 10 日（水曜日）	午前 9 時 00 分 から 午後 12 時 00 分 まで	
	使用の目的 内容を具体的に記入してください。 会議等の場合は、内容を詳しく記入してください。 例：〇〇活動の年間計画作成のための会議 単に「会議」「研修会」と記入した場合は、社会教育と認められないため有料となってしまいます。		
使用等する人員	10 人	※ 使用 料	円
備 考			

- 注 1 使用等の目的は、具体的に記入すること。
2 金銭の授受がある場合は、予算書を添付すること。
3 ※欄は、記入しないこと。

処理欄	受付年月日	年 月 日
	決裁年月日	年 月 日

※公民館使用欄 許可してよろしいか伺います。	主 務	係	係 長	館 長	係 長	補 佐	課 長

記入例

若穂公民館使用報告書

省略せずに登録した名称を記入してください。

実際に使用した時間を記入してください。

使用日時	4 月 9 日 土 曜日	使用人数
午前・午後 1 時 30 分から 4 時 30 分まで		
室 名	1階教室	10 人
団 体 名	若穂サークル	
記入者名	※ 当日の責任者 若穂 花子	
	電話番号	※ 日中連絡がとれる電話番号 090-000-1234

団体の会員数ではなく、当日使用した人数を記入してください。

点 検 項 目 (該当項目にチェック)	
☒ 使用箇所の消毒、ゴミの持ち帰り	☒ 消灯する(トイレを含む)
☒ 掃き掃除・モップかけ	☒ 火気・ガスの元栓の確認
☒ 机・椅子・備品は元の場所に片付ける	☒ 水道蛇口の確認
☒ 窓の戸締り確認(ブラインド・カーテンを閉める)	☒ 玄関自動ドアのスイッチを切る(本館)
☒ 冷暖房のスイッチを切る	☒ 玄関を施錠する
連絡事項	
一項目ずつ、実際に確認・点検してください。	
最終退館者の方必ずお願いします。	

【報告書の提出場所】

- ◆ 本館・・・受付窓口横の黄色い箱へ
- ◆ 綿内分館、川田分館・・・各分館の入口に設置してある箱へ
- ◆ 保科分館・・・鍵と一緒に山下商店様へ

報告書は各館所定の場所に提出してください。

平日の夜間・土日祝の利用後の施錠

午前・午後・夜間それぞれの最後に退館する団体が責任を持って玄関入口ドアの施錠をしてください。

また、廊下や入口等の消灯もあわせて確認してください。

なお、他の団体が使用中の場合は、施錠は不要ですので、お帰りの際に必ず声を掛け合って確認してください。

使用後に気付いた点があったときは、連絡させていただく場合があります。